COOK BOOK

Cooking Communication

手づくりの本当のおいしさに、もう出逢いましたか。
素材の旨味を存分にひき出して、
思いもかけない素敵なごちそうに仕上がれば、もう最高。
お料理はクッキングする人のちょっとした工夫で、
ずいぶんおいしさに差がついてしまうもの。
もてなす人への優しい心づかいと、
あなたのセンスで、さあCooking Communication。

CONTENTS

COOKING BASIC

パン

お菓子

肉料理

魚料理

卵・豆腐料理

ごはん

グラタン

野菜料理

コンベックを、上手に使っていただくために。

1 材料と加熱時間

材料や加熱時間は一応の目安です。お好みに応じていろいろ工夫しながらお料理をお楽しみください。1度にオーブン皿にのらない場合は2回に分けて加熱してください。

2 手動加熱のコールドスタートとホットスタート

コールドスタートとは、予熱（庫内をあたためること）なしで食品を庫内へ入れ調理すること。
ホットスタートとは、あらかじめ予熱してから食品を庫内へ入れることをいいます。自動加熱はすべてコールドスタートでおこなっています。
手動加熱でホットスタートをおこなう場合は、予熱ありを選択してください。

3 計量について

計量は1カップ＝200㎖、大さじ1＝15㎖、小さじ1＝5㎖を使用しています。

4 取り忘れ防止ブザーについて

調理完了後1分毎に5分迄、取り忘れを防止するためのブザーがなります。
蒸らしを必要とする調理はそのまま続けてください。

5 イースト発酵について

庫内温度が高いとイースト発酵を受けつけません。イースト発酵を行う場合は庫内を十分冷やしてからご使用下さい。熱いままでご使用になるとイースト菌が死滅するなど失敗の原因になります。夏期など室温が30℃以上の場合は、室温で自然発酵させても結構です。
※発酵温度は35℃、40℃、45℃に設定出来ます。

コンベックはおいしいお料理をお約束します。

コンベック

お菓子などの自動加熱はコンベックで行っています。

1 おいしさをそのままに

ガスの強い熱風が食品の表面を凝固させてから、中まで熱を通すので香りや栄養が逃げず、おいしく風味ゆたかに仕上がります。

2 調理時間が短かい

食品に熱が伝わるとき、食品の表面には『境膜』という熱を伝えにくい空気の壁ができます。コンベックはファンの力でこの『境膜』を薄くし、食品の外側からグングン加熱し、従来のオーブンの1/2から2/3くらいの調理時間で仕上がります。

3 大量の調理も一度に

熱風が庫内をムラなく循環するので、オーブン皿や網を同時に2段使って、一度にたくさんの調理ができます。

4 違った種類の料理も一度に

調理温度がほぼ同じなら、種類の違う料理が一度にできます。

電子レンジ

〈電子コンベックのみ〉

1 あたため、ゆでものに

食品そのものが加熱されますから、あたため、ゆでものなどに最適です。こげることなく、少量なら非常に短時間でできます。

2 解凍は、解凍キーで

電子レンジの可変制御で解凍しますのでゆっくり加熱します。冷凍食品の解凍に適しています。

コ　ン　ビ

〈電子コンベックのみ〉

1 調理時間がさらに短く

ガスで外からこんがり焼き色をつけ、電子レンジで内側からスピード加熱しますので単独加熱よりもさらにスピードアップ。急なお客さまのおもてなしやスナック、夜食、何かもう一品ほしい時など手軽にお使いいただけます。

調理方法により、使用できる付属品が決まります。

調理方法 ＼ 付属品		オーブン皿 網	ターンテーブル
手動加熱	レンジ 強 弱		○
	コンビ		○
	コンベック	○	オーブン皿と同時使用はできません。
自動加熱	あたため		○
	おかず	○	オーブン皿と同時使用はできません。
	お菓子	○	オーブン皿と同時使用はできません。
	解凍		○
	酒かん・牛乳		○
	ゆでもの		○

〔その他の付属品〕
オーブン皿取手（2個）

オーブン皿・網・ターンテーブルを取るのに使用します。

表示部

調理時間、オーブンの設定温度、オーブンバーナーの燃焼状態を表示します。
（表示は説明のためのもので実際には該当部だけ表示します）

戻るキー
キーを押しまちがえたときなど設定を1つ前に戻したいときに使用します。

スタートキー
調理スタート時に押します。調理の途中で扉をあけた後、引き続き使用する場合も、もう一度押します。

とりけしキー
キーを押しまちがえたときや途中で調理をやめたいときに押します。

自動調理つまみ
センサーやマイコンのはたらきで加熱方法や時間・温度を自動的に調整します。自動加熱終了後もう少し加熱をしたい場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。再び自動加熱すると、食品が焦げることがあります。

自動調理決定ボタン
選択したものを決定します。

手動調理決定ボタン
選択したものを決定します。

手動調理つまみ
「コンベック」・「コンビ」・「電子レンジ」の選択に使用します。（電子コンベックの場合）
「コンベック」又は「コンビ」で予熱の設定ができます。

電源キー
電源を入れる時に押します。一定の時間放置すると節電機能が働き、自動で電源が切れます。

※〈コンベック単機能機種〉では、コンビ、電子レンジ機能はありません。詳しくは、取扱説明書を参照ください。

アドバイス

●イースト発酵の場合
庫内温度が高いと、バーナに点火しないことがあります。この場合はファンも停止します。夏期など室温が30℃以上の場合は、室温で自然発酵させても結構です。

●予熱時間のめやすは、おおよそ下表のようになります。

目 盛 り	150	200	250	280
庫内温度	約150℃	約200℃	約250℃	約280℃
時 間	3〜4分	4.5〜5.5分	7〜8分	9〜10分

●イースト発酵の温度について
庫内のパン生地の発酵に適した温度（35℃、40℃、45℃）を選ぶことができますので、パンづくりのイーストの発酵も簡単にできます。
- **35℃ 通常の発酵に使用します。クロワッサンなどバターを多く含むパン生地を発酵させる場合は、バターが溶けやすいので35℃で発酵させて下さい。**
- **40℃ こねあげた生地温度が低い場合に適します。**
- **45℃ 冷蔵庫でねかせたパン生地を速く発酵させたい場合に適します。**

簡単操作で好みのお料理が、自由自在にできあがります。

センサーやマイコンのはたらきで加熱方法・温度・時間を自動的に調整します。
自動加熱終了後、時間を追加したい場合は手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
再び自動加熱をしますと、食品が焦げることがありますので注意してください。

自動加熱

キー	メニュー	お料理一覧	ページ
お菓子	スポンジケーキ	いちごのショートケーキ	44
		ガトー・オ・ショコラ	46
		シフォンケーキ	47
	クッキー	絞り出しクッキー	56
		アイスボックスクッキー	57
		ロッククッキー	59
	バターロール	バターロール	29
		あんパン・クリームパン	33
	パイ	アップルパイ	61
		パンプキンパイ	62
		きのこのキッシュ	63
	ピザ	ピザ	64
おかず	グラタン	チキンドリア	105
		マカロニグラタン	112
		白身魚とほうれん草のグラタン	113
		なすとトマトのグラタン	115
		おもちのグラタン	116
	※とりもも焼	とりもも肉の照り焼き	81
	揚げ物	とんかつ	88
		ロールポーク	89
		とり肉のから揚げ	90
		いわしのロールフライ	96
	※茶碗むし	茶碗むし	98
	※カレー・煮物	ビーフシチュー	84
		ポークカレー	86
		とり肉の赤ワイン煮	87
		肉じゃが	124
	※カレー・煮物 仕上がり調整で弱めを選択してください。	チキンのクリーム煮	85
		ロールキャベツ	123
		筑前煮	125

〈※は電子コンベックのメニューです。〉

(電子コンベックのメニューです。)

キー	メニュー	お料理一覧	ページ
ゆでもの	葉菜	ほうれん草・キャベツなどの葉菜類の野菜をゆでます。	20〜21
	根菜	じゃがいも・にんじんなどの根菜類の野菜を下ごしらえします。	22〜23
解凍	肉	冷凍素材が半解凍できます。	24〜25
	魚	冷凍素材が半解凍できます。	
あたため	ごはん・おかず	お料理のあたためができます。 ごはん・みそ汁などほどよくあたためます。	18〜19
	酒かん	日本酒を飲みごろにかんします。	26
	牛乳	牛乳やコーヒーを飲みごろにあたためます。	

お料理をおいしくつくるポイントは、容器選びから始まります。

調理＼容器	耐熱性ガラス容器	耐熱性のないガラス容器	陶磁器	プラスチック類
コンベック調理	○ 直火用と表示してある市販の超耐熱ガラス容器などが適しています。使用後急冷するとか、耐熱温度120℃前後の耐熱ガラス容器は高温調理に使用すると割れることがあります。	× 耐熱温度120℃前後の耐熱ガラス容器は高温調理に使用すると割れることがあります。	○ 日常使用している皿や茶碗類などは、急に冷やすと割れることがありますので注意して下さい。色絵付けしてあるものは熱によってはげることがあります。	× コンベック加熱は高温になるため、プラスチック類の容器は加熱に向きません。
電子レンジ調理	○ 電子レンジ加熱専用の耐熱ガラス容器などが適しています。ただし急冷急熱に注意して下さい。	× ガラス自身の厚みの変化が大きいものやひずみのあるものは、割れやすいので使わないで下さい。	○ 金銀の模様の入ったもの、ひび模様や内側に模様の入ったものは避けて、できるだけ白い無地の陶器をお使い下さい。	○ 耐熱温度120℃以上のものは使えます。ただし、メラミン樹脂製の容器は使えません。ふた付きの密閉容器はふたの部分だけ耐熱性の低い場合がありますので注意して下さい。
コンビ調理	○ 使用後急冷すると割れることがあります。	× 耐熱性がないので使えません。	○ 色絵付けや、金銀の模様のものは避けて、お使い下さい。使用後、急冷すると割れることがあります。	× 高温になるため使えません。

○印は使えます。
×印は使えません。

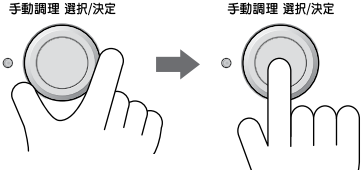
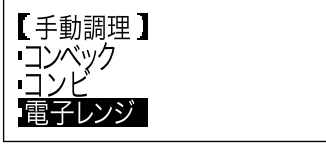
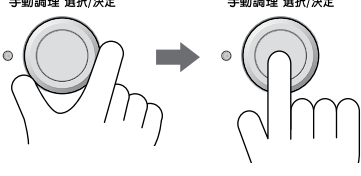
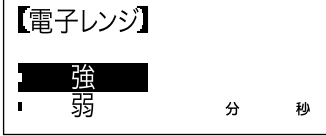
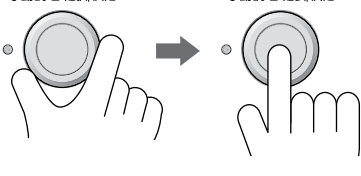
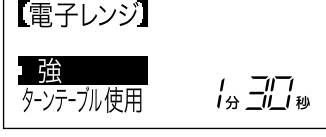
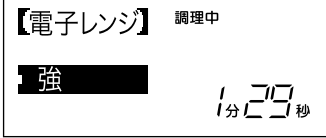
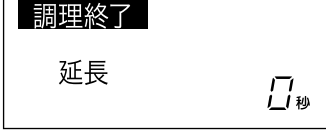
コンベック調理と電子レンジ調理では、加熱原理や調理温度がまったく異なりますので、調理に使う容器や道具は正しく使わないと思わぬ失敗をすることがあります。

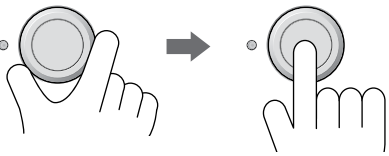
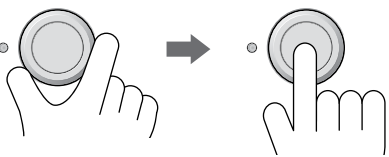
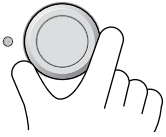
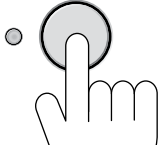
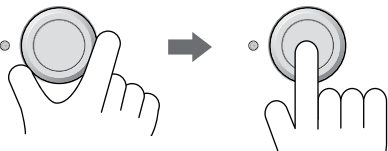
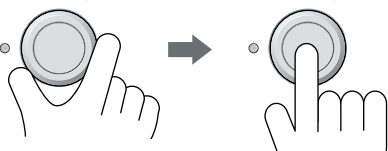
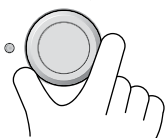
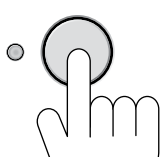
木・竹・紙の容器	漆器	金属容器・金・金串	アルミホイル	ラップ類
コンベック加熱は高温になるため向きません。 ×	漆がはげたり、ひび割れ、変色などが起こることがあります。 ×	取っ手がプラスチックなどでできているものは溶けたり変形しますので使えません。 ○	ホイル焼きに使用したり、容器のふたがわりに使えます。 ○	庫内が高温になり溶けてしまうので使えません。 ×
カゴ、ザルなどに針金を使っているものは焦げたり燃えたりする場合があります。塗料を塗った紙器は、色やにおいが食品に移りますので、使わないで下さい。 ×	漆がはげたり食品ににおいが移ったり、熱をもち、ひび割れ、変色などが起こることがあります。 ×	電波を反射し透過しませんから調理ができません。 ×	電波を反射するので使えません。しかし、魚の尾に巻くなどして電波を加減することができます。 ×	砂糖、油などが多く入った料理は高温になり、ラップが溶けることがありますので、注意して下さい。野菜をゆでる時に包んだり、容器のふたとしてお使い下さい。 ○
焦げたり燃えたりする場合がありますので使えません。 ×	耐熱性がないので使えません。 ×	電波を反射するので使えません。 ×	電波を反射するので使えません。 ×	庫内が高温になり溶けてしまうので使えません。 ×

すべての操作をはじめる前に、電源キーを押し、電源を入れます。

※一定時間放置すると、節電機能が働き、自動で電源が切れます。

コンベック・コンビ(手動調理)

※予熱なし、ソフト仕上げなしの場合

手順	操作	表示部	ご注意
1 手動調理つまみを回し「コンベック」又は「コンビ」を選択し、「決定ボタン」を押します。	手動調理 選択/決定 → 手動調理 選択/決定	【手動調理】 コンベック コンビ 電子レンジ	コンベック単機能機種ではこの操作が省略されます。
2 手動調理つまみを回し、「予熱なし」を選択し、「決定ボタン」を押します。	手動調理 選択/決定 → 手動調理 選択/決定	【コンベック】 発酵 予熱なし 予熱あり 40℃ 分 秒	
3 手動調理つまみを回し、調理温度を合わせ、「決定ボタン」を押します。	手動調理 選択/決定 → 手動調理 選択/決定	【コンベック】 予熱なし オーブン皿 ターンテーブル使用 230℃ 分 秒 設定温度を表示します。 〈例〉230℃に合わせます。	温度設定は100℃～280℃の範囲で10℃単位でできます。
4 手動調理つまみを回し、調理時間を合わせ、「決定ボタン」を押します。	手動調理 選択/決定 → 手動調理 選択/決定	【コンベック】 ソフト仕上げ なし あり 230℃ 12分00秒 〈例〉12分に合わせます。	調理時間の範囲は、0～90分です。
5 手動調理つまみを回し、ソフト仕上げ「なし」、「あり」を選択し、「決定ボタン」を押します。	手動調理 選択/決定 → 手動調理 選択/決定	【コンベック】 ソフト仕上げ なし あり 230℃ 12分00秒 〈例〉「ソフト仕上げなし」の場合	ソフト仕上げありに設定すると乾燥防止になります。お好みに合わせてお使いください。
6 「スタート」キーを押します。	スタート キーを押します。	【コンベック】 調理中 燃焼 230℃ 10分00秒 「調理中」が点灯します。 オーブンバーナーに着火すると「燃焼」が点灯します。	スタートと同時に庫内灯が点灯します。コンベック調理中、コンビ調理中、手動調理決定ボタンを押すと現在の庫内温度を表示します。
〈調理完了〉	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	調理終了 延長 230℃ 0秒	

操作方法はとても簡単。おいしさ新鮮、コンベックです。

(電子コンベックの場合)

電子レンジ(強および弱)(手動調理)

手順	操作	表示部	ご注意
1 手動調理つまみを回し、「電子レンジ」を選択し、「決定ボタン」を押します。	手動調理 選択/決定 → 手動調理 選択/決定	【手動調理】 コンベック コンビ 電子レンジ	
2 手動調理つまみを回し、「強」、「弱」を選択し、「決定ボタン」を押します。	手動調理 選択/決定 → 手動調理 選択/決定	【電子レンジ】 強 弱 分 秒	
3 手動調理つまみを回し、調理時間を合わせ、「決定ボタン」を押します。	手動調理 選択/決定 → 手動調理 選択/決定	【電子レンジ】 強 ターンテーブル使用 1分30秒 セットした調理時間を表示します。 〈例〉1分30秒に合わせます。	調理時間の範囲は 600W(レンジ強): 0〜30分 200W(レンジ弱): 0〜90分 です。
4 「スタート」キーを押します。	スタート キーを押します。	【電子レンジ】 調理中 強 1分29秒 「調理中」が点灯します。	スタートと同時に庫内灯が点灯します。
〈調理完了〉	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	調理終了 延長 0秒	

おかず(自動調理)

手　　順	操　　　作	表　　示　　部
1 自動調理つまみを回し、「おかず」を選択し、「決定ボタン」を押します。	自動調理 選択/決定 → 自動調理 選択/決定 自動調理つまみを回すと あたため → 解凍 → ゆでもの └ お菓子 ← おかず ←┘ と調理方法が切り替わります。	【自動調理】 解 凍 ゆでもの おかず
2 自動調理つまみでメニューを選択し、「決定ボタン」を押します。	自動調理 選択/決定 → 自動調理 選択/決定 自動調理つまみで グラタン ←→ とりもも焼 ←→ 揚げもの カレー・煮物 ←→ 茶碗むし ←─┘ というようにメニューが切り替わります。	【おかず　】 グラタン とりもも焼 揚げもの
3 必要に応じて自動調理つまみを回し、仕上がりを調整します。	自動調理 選択/決定 右に回すと　強 左に回すと　弱　になります。	【おかず　】 グラタン オーブン皿 ターンテーブル使用 強 弱 220℃
4 「スタート」キーを押します。	スタート キーを押します。	【おかず　】 調理中 強 燃焼 グラタン 弱 220℃ 10分00秒 「調理中」が点灯します。 残り時間は、調理途中より表示されます。 ※カレー・煮物は右画面の残り時間表示のかわりに、「▶」が左画面に表示され、時間の経過と共に増えていきます。
〈調理完了〉	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	調理終了 延長 0秒

お菓子（自動調理）

手　　順	操　　作	表　示　部
1 自動調理つまみを回し、「お菓子」を選択し、「決定ボタン」を押します。	自動調理 選択/決定　自動調理 選択/決定 自動調理つまみを回すと あたため → 解凍 → ゆでもの └ お菓子 ← おかず ←┘ と調理方法が切り替わります。	【自動調理】 ゆでもの おかず お菓子
2 自動調理つまみでメニューを選択し、「決定ボタン」を押します。	自動調理 選択/決定　自動調理 選択/決定 自動調理つまみで スポンジケーキ ⟷ クッキー ←┐ ピザ ⟷ パイ ⟷ バターロール というようにメニューが切り替わります。	【お菓子】 スポンジケーキ クッキー バターロール
3 必要に応じて自動調理つまみを回し、仕上がりを調整します。	自動調理 選択/決定 右に回すと　強 左に回すと　弱　になります。	【お菓子】 スポンジケーキ オーブン皿 ターンテーブル使用 強 弱 160℃
4 「スタート」キーを押します。	スタート キーを押します。	【お菓子】 スポンジケーキ 調理中 強 弱 燃焼 160℃ 残り時間は、調理途中より表示されます。
〈調理完了〉	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	調理終了 延長 0秒

（電子コンベックの場合）

ゆでもの（自動調理）

手　　順	操　　作	表　示　部
1 自動調理つまみを回し、「ゆでもの」を選択し、「決定ボタン」を押します。	自動調理 選択/決定 → 自動調理 選択/決定 自動調理つまみを回すと あたため → 解凍 → ゆでもの └ お菓子 ← おかず ↵ と調理方法が切り替わります。	【自動調理】 あたため 解凍 ゆでもの
2 自動調理つまみでメニューを選択し、「決定ボタン」を押します。	自動調理 選択/決定 → 自動調理 選択/決定 自動調理つまみで 根菜 ←→ 葉菜 というようにメニューが切り替わります。	【ゆでもの】 根菜 葉菜 〈例〉根菜
3 必要に応じて自動調理つまみを回し、仕上がりを調整します。	自動調理 選択/決定 右に回すと　強 左に回すと　弱　になります。	【ゆでもの】 強 弱 根菜 ターンテーブル使用
4 「スタート」キーを押します。	スタート キーを押します。	【ゆでもの】 調理中 強 弱 根菜 ▶▷▷▷▷▷ 「調理中」が点灯します。 「▶」が時間の経過と共に増えていきます。
〈調理完了〉	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	調理終了 延長　0秒

（電子コンベックの場合）

あたため（自動調理）

手　順	操　作	表　示　部
1 自動調理つまみを回し、「あたため」を選択し、「決定ボタン」を押します。	自動調理 選択/決定　→　自動調理 選択/決定 自動調理つまみを回すと あたため → 解凍 → ゆでもの └ お菓子 ← おかず ┘ と調理方法が切り替わります。	【自動調理】 あたため 解 凍 ゆでもの
2 自動調理つまみでメニューを選択し、「決定ボタン」を押します。	自動調理 選択/決定　→　自動調理 選択/決定 自動調理つまみで ごはん･おかず ⟷ 酒かん ⟷ 牛乳 というようにメニューが切り替わります。	【あたため】 ごはん･おかず 酒かん 牛乳
3 必要に応じて自動調理つまみを回し、仕上がりを調整します。	自動調理 選択/決定 右に回すと　強 左に回すと　弱　になります。	【あたため】　強 弱 ごはん･おかず ターンテーブル使用
4 「スタート」キーを押します。	スタート キーを押します。	【あたため】　調理中 強 弱 ごはん･おかず ▶▷▷▷▷▷ 「調理中」が点灯します。 「▶」が時間の経過と共に増えていきます。 ※酒かん、牛乳は右画面に残り時間が表示されます。
〈調理完了〉	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	調理終了 延長　0秒

（電子コンベックの場合）

解　凍（自動調理）

手　　順	操　　作	表　示　部
1 自動調理つまみを回し、「解凍」を選択し、「決定ボタン」を押します。	自動調理 選択/決定 自動調理 選択/決定 自動調理つまみを回すと あたため → 解凍 → ゆでもの └ お菓子 ← おかず ←┘ と調理方法が切り替わります。	【自動調理】 あたため 解 凍 ゆでもの
2 自動調理つまみでメニューを選択し、「決定ボタン」を押します。	自動調理 選択/決定 自動調理 選択/決定 自動調理つまみで 肉 ⟷ 魚 というようにメニューが切り替わります。	【 解 凍 】 肉 魚 〈例〉肉
3 必要に応じて自動調理つまみを回し、仕上がりを調整します。	自動調理 選択/決定 右に回すと　強 左に回すと　弱　になります。	【 解 凍 】 強 弱 肉 ターンテーブル使用
4 「スタート」キーを押します。	スタート キーを押します。	【 解 凍 】 調理中 強 弱 肉 6分03秒 「調理中」が点灯します。
〈調理完了〉	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	調理終了 延長 0秒

知ってると便利

Point 1

クックブックに示されている調理内容は一応の目安に

調理時間・調理温度は、食品の種類・形・量・大きさ・初温度・季節・室温などによって、多少異なります。クックブックに示されている調理内容は、一応の目安として利用して下さい。

Point 2

形や大きさ・種類分量はそろえて

形・大きさなどが違うものをいっしょに加熱すると、均一に仕上がりません。同時に2個以上の食品を加熱する場合は、形・大きさ・厚さをそろえて下さい。

Point 3

加熱ムラを防ぐ並べ方を

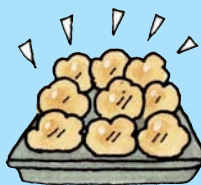
ターンテーブルの中央と周囲とでは仕上がり状態に差がでることがあります。食品はターンテーブルの周囲に並べ、加熱して下さい。

●オーブン皿や網に材料を並べるときは、1箇所にかたまらないように間隔をおいて下さい。

●加熱ムラが出る場合には加熱途中で、オーブン皿の前後を入れかえて下さい。

Point 4

オーブン皿を使って大量調理

たなにオーブン皿を2段乗せて頂きますと一度に大量に調理が出来ます。背の高い食品を焼くときは下段を使います。

Point 5

扉の開閉は少なくスピーディーに

扉を開けると加熱が止まり、温めた空気も逃げてしまうので、庫内の温度が下がります。その分、調理時間も長くかかり、出来上がり状態にも影響します。扉の開閉はすみやかに、できるだけ庫内の温度を下げないようにして下さい。特に、シュークリームは完全に焼けるまで開けないで下さい。

Point 6

アルミホイルの利用法

不均一な形のものを長時間焼く場合など、細い部分が先に焼けてしまいがちです。一部分だけ濃く焼き色がつくようなら、途中でその部分をアルミホイルでおおい、熱のあたりを調節して下さい。

Point 7

出来上がったらすぐに取り出して

加熱が終わったら、焼け具合を見て、すぐに取り出して下さい。そのままにしておくと余熱で焦げすぎてしまうことがあります。

Point 8

お掃除が簡単

たれを塗って焼く物や揚げ物は、オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、その上に網をのせて調理すると、オーブン皿に落ちたたれや油がこびりつかず後のお掃除がとっても楽です。

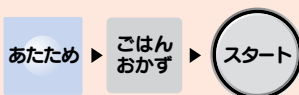
お料理のあたため

（電子コンベックの調理です）

冷めたお料理が手軽にスピーディーにあたため直せます。

あたためのコツ

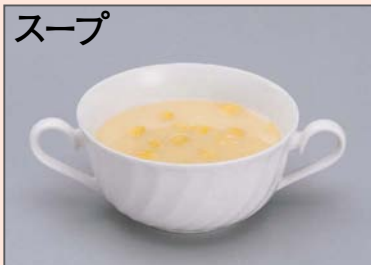
①ラップの必要はありません。
※ラップをすると加熱しすぎることがあります。
②記載の加熱時間は冷蔵・常温のものの目安時間を表示しています。（冷凍の食品は除く）
③加熱前の温度、食品の種類、容器の形状・材質などにより異なりますので、様子をみながら加熱して下さい。
④ラップをする場合は、ゆったりとおおって下さい。たるみがないと、加熱途中で破れる場合があります。ラップをして加熱した場合は、加熱後すぐにラップをはずして下さい。はずさないとラップがへこみ、中の食品の形が変わってしまうことがあります。
※ラップをはずす時は熱いので注意して下さい。
⑤量が多い場合は2つに分けた方が上手に早くできます。
⑥必要に応じて仕上り調節キーで調節して下さい。
⑦次のようなメニューは**電子レンジ調理**で。
（パン）
耐熱容器にのせて、ラップなしで加熱します。加熱して時間がたつとかたくなり、又加熱しすぎると、こしがなく柔らかくなりすぎるので注意します。
（まんじゅう）
耐熱容器にのせて、ラップなしで加熱します。あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。

あたため ▶ ごはん おかず ▶ スタート

冷凍しゅうまい

水にサッとくぐらせ耐熱性の皿にのせ加熱します。
〈手動加熱の目安〉
230g・電子レンジ強で約4分30秒

煮もの

耐熱容器に入れ加熱します。
〈手動加熱の目安〉
200g・電子レンジ強で約2分～2分30秒

スープ

耐熱容器に入れ加熱します。
〈手動加熱の目安〉
180 mℓ・電子レンジ強で約2分～2分30秒

みそ汁・すまし汁

耐熱容器に入れ加熱します。
※塗り物やプラスチック製のおわんは使えません。
〈手動加熱の目安〉
150 mℓ・電子レンジ強で約1分40秒～2分10秒

焼きとり

耐熱性の皿に並べて加熱します。
6本(160g)・電子レンジ強 で約2分

フライ

耐熱性の皿に並べて加熱します。
200g・電子レンジ強 で約2分

ピラフ・チャーハン

耐熱性の皿にのせて加熱します。
250g・電子レンジ強 で約3分
冷凍の場合はラップをして
電子レンジ強 で約5分

餃子

耐熱性の皿にのせて加熱します。
10個(180g)・電子レンジ強 で約1分30秒〜2分

ごはん

●分量1〜4杯（約600gまで）
1杯(130g)電子レンジ強 で約1分30秒〜2分
2杯(260g)電子レンジ強 で約2分〜2分30秒
3杯(390g)電子レンジ強 で約3分〜3分30秒
4杯(520g)電子レンジ強 で約3分30秒〜4分
※かためのごはんのときは水少々をふりかけて
　ラップをして加熱します。

ハンバーグ

耐熱性の皿にのせ表面が乾いていれば
サラダ油をぬって加熱します。
ソースは飛び散ることがあるので
あたためたあとでかけます。
200g・電子レンジ強 で約2分30秒〜3分
冷凍の場合はラップをして
電子レンジ強 で約5分30秒

野菜炒め

耐熱性の皿にのせ、表面が
パサついているときはサラダ油か
バターを少し混ぜて加熱します。
300g・電子レンジ強 で約3分30秒〜4分

下ごしらえのコツ

●キャベツなどの葉菜　カリフラワーなどの花菜
その他火の通りやすい野菜

①ほうれん草・小松菜・春菊などの葉菜類は水洗いしたあと、水滴をつけたまま、葉と茎を交互に重ね、ラップできっちり包みます。

②あまり多くの量を包むと、ムラになりますので半分ずつに分けて包みましょう。

③アクの強い野菜は加熱後水に取って、アク抜きをします。緑黄色野菜は加熱後、すぐに水に取って、色止めをします。

※加熱後、容器をとりだす時やラップをはずす時は熱いので注意して下さい。

ゆでもの・葉菜

（電子コンベックの調理です）

ビタミンCの損失も少なく、手早く下ごしらえができます。レンジ加熱ならなべを出したりお湯を沸かしたり、という手間をかけずに少量の下ごしらえも手軽にできます。

ほうれん草・春菊・小松菜・青梗菜

ゆでもの ▶ 葉菜 ▶ スタート

●分量約50～400g

①水洗いし、茎の太いものは十文字に包丁を入れておきます。

②水滴をつけたまま葉と茎を交互に重ねてラップできっちり包み耐熱容器にのせて加熱します。
200g・電子レンジ強で約3分

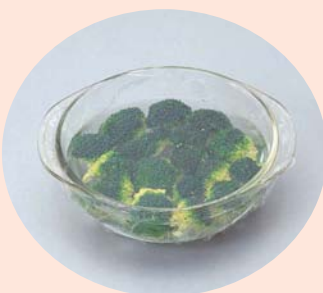
③加熱後、アク抜きと色止めをするために、すぐに水に取ります。

キャベツ・白菜

●分量約50～400g
①水洗いし、
太い芯はそいでおきます。
②水滴をつけたまま葉と芯を
交互に重ねてラップに包み、
耐熱性の皿にのせて加熱します。
200g・電子レンジ強で約2分30秒

グリーンアスパラガス

●分量約100～400g
①水洗いし、水滴をつけたまま、
穂先と根元を交互に重ねてラップに包み
耐熱性の皿にのせて加熱します。
②加熱後、水に取って色止めします。
200g・電子レンジ強で約3分

カリフラワー・ブロッコリー

●分量約100～400g
①花の部分を小房に分け、
食塩水につけてアク抜きをします。
②耐熱容器にひたひたの水を入れ、
ラップをして加熱します。
（ブロッコリーは加熱後水に
とって色止めします。）
**200g（水400 mℓ）・電子レンジ強で
約8分**

なす

●分量約50～400g
①用途に合わせて切り、
食塩水につけてアク抜きします。
②耐熱性の皿にのせラップをして加熱します。
200g・電子レンジ強で約3分

下ごしらえのコツ

じゃがいも・にんじんなどの根菜
その他火の通りにくい野菜

①丸ごとの場合も、切ってからの場合も大きさをそろえておきます。

②丸ごと加熱する場合は、重ならないように底の平らな耐熱容器を使います。

③少量の根菜は加熱しすぎると発煙したり火花が出ることがありますので注意して下さい。

※加熱後、容器をとりだす時やラップをはずす時は熱いので注意して下さい。

じゃがいも・さつまいも

丸ごとゆでる場合

●分量約100〜1000g

①水洗いし、皮ごと丸のまま
耐熱性の皿にのせラップをして加熱します。
600g・電子レンジ強で約9分

切ってゆでる場合

●分量約100〜1000g

①皮をむき、大きさをそろえて切り、
耐熱容器にのせラップをして加熱します。
400g・電子レンジ強で約6分30秒

だいこん

●分量約100～500g
①用途に合わせて切り、大きい場合は、十文字のかくし包丁を入れておきます。
②耐熱容器にのせ、ラップをして加熱します。
200g・電子レンジ強 で約6分

にんじん

●分量約100～400g
①用途に合わせて切り、耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えラップをして加熱します。
200g（水200 mℓ）・電子レンジ強 で約8分

さといも

●分量約100～1000g
①たわしなどでよく洗い、皮ごと耐熱容器にのせ、ラップをして加熱します。
②加熱後、ふきんの上にのせて1個ずつ皮をむきます。
500g・電子レンジ強 で約8分

かぼちゃ

●分量約100～1000g
①用途に合わせて切り、耐熱容器にのせ、ラップをして加熱します。
500g・電子レンジ強 で約7分30秒

冷凍のミックスベジタブル

●分量約100～300g
①耐熱容器に入れ、ラップをして加熱します。
100g・電子レンジ強 で約3分

ごぼう

●分量約100～400g
①用途に合わせて切り、酢水につけてアク抜きします。
②耐熱容器に入れて、ひたひたの水を加え、ラップをして加熱します。
200g（水200 mℓ）電子レンジ強 で約8分

解凍（電子コンベックの調理です）

冷凍しておいた肉や魚をスピーディーに解凍します。

解凍のコツ

①食品の中心部分がまだ少し凍っている半解凍状態に仕上げるのがコツです。
半解凍状態とは、包丁を入れたときに生の大根を切るようにサクサクとし、触ってみてかたく、弾力を感じない状態のことです。

●正しい解凍状態の見分け方

早い：表面を指で押してもまだかたく、もどし足りないもの。

良い：表面が少しへこみ、芯があるくらいがちょうどいい。

やりすぎ：もどしすぎ。水分が流れ出てしまい、栄養分も味も低下します。

②冷凍室から出してすぐに解凍します。
食品が溶けかけている場合は、様子をみながらひかえめに解凍して下さい。

③庫内の温度が高い場合は、必ず冷ましてから使用します。

④ターンテーブルにラップを敷き、食品を直接のせます。
食品を包んでいたラップなどは取りはずします。

⑤食品は同じ種類のもので大きさをそろえます。

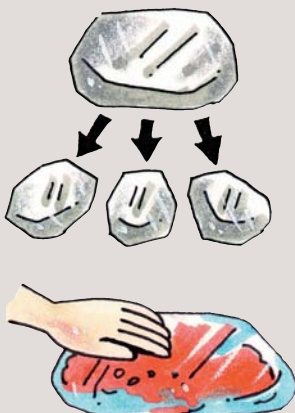
⑥解凍キーを選択しメニューを決定して必要に応じて仕上がりを調整します。
（16ページ参照）

（かたまり肉の場合）

解凍 ▶ 肉 ▶ スタート

ホームフリージングのコツ

●フリージングする材料は、新鮮なものを選びましょう。

●解凍ムラを防ぐために、材料は一回分（200～300g）ずつに分け、平らな形にしておきます。

●ラップでぴったり包むか、ポリ袋に入れ空気を抜いて包装します。

●一度解凍した材料を再びフリージングすると、味も落ち、衛生的にもよくありませんので、一回で使い切るようにしましょう。

肉
解凍
肉
スタート
かたまり肉
〈電子レンジ調理での目安〉
500g・電子レンジ弱で約7分
ひき肉
〈電子レンジ調理での目安〉
200g・電子レンジ弱で約4分
とり肉(骨付き)
※足の細い部分に
アルミホイルを巻きます。
〈電子レンジ調理での目安〉
200g・電子レンジ弱で約4分
薄切り肉
〈電子レンジ調理での目安〉
300g・電子レンジ弱で約4分30秒
魚
解凍
魚
スタート
まぐろ
〈電子レンジ調理での目安〉
200g・電子レンジ弱で約3分
えび
〈電子レンジ調理での目安〉
120g・電子レンジ弱で約2分
さんま・あじなど
※一尾魚の場合は尾の細い部分に
アルミホイルを巻きます。
※いか、さばなど他の魚類も解凍できます。
〈電子レンジ調理での目安〉
200g・電子レンジ弱で約3分

酒かん・牛乳
（電子コンベックの調理です）

カップ一杯から飲みごろの温度にあたたまります。

飲みもののあたためのコツ

① ふたをしないで加熱します。

② 容器に8分目くらいになるように入れます。

③「熱め」「ぬるめ」の調節ができます。
スタート キーを押す前に仕上がり調節キーを使うと、仕上がり温度が調節できます。
熱めにしたいとき――強め
（仕上がり温度が約5～10℃上がります。）
ぬるめにしたいとき――弱め
（仕上がり温度が約5～10℃下がります。）
容器の重さ、大きさによりできあがり時間・温度は違います。

あたため ▶ 牛乳 ▶ スタート

牛乳・コーヒー

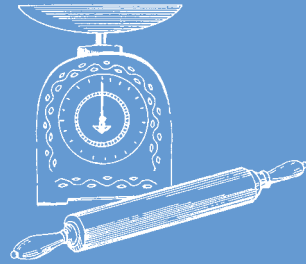
●耐熱性の広口の器に8分目までいれてふたをしないで加熱します。
●1杯のときはターンテーブルの中央に、2杯目以上のときは同一円周上に置きます。
●加熱後サッとかき混ぜます。

〈手動加熱の目安〉
牛乳200 mℓ・電子レンジ強 で約1分40秒
コーヒー150 mℓ・電子レンジ強 で約1分40秒
※インスタントコーヒーと水を入れて加熱すれば、簡単にコーヒーが作れます。

酒かん

●お銚子の場合は上1/3をアルミはくでおおいます。
●コップやグラスの場合は耐熱性の広口の器を使います。
●8分目まで入れてふたをしないで加熱します。
●1杯のときはターンテーブルの中央に、2杯目以上のときは同一円周上に置きます。
●加熱後サッとかき混ぜます。

〈手動加熱の目安〉
お銚子1本120 mℓ・電子レンジ強 で約50秒
コップ1杯150 mℓ・電子レンジ強 で約1分

BREAD
パン

バターロール

材料●12～14個（オーブン皿1枚分）

強力粉（ふるう）……………300g
ドライイースト※………………6g
塩 ………………………………5g
砂糖 …………………………27g
スキムミルク…………………21g
無塩バター …………………50g
仕込み水
　卵 …………………M1個（50g）
　水（又はぬるま湯）…………170g
ドリュウル
　卵（溶き卵）………………適宜
ぬり用無塩バター …………適宜
※予備発酵不要のもの

作り方

1 生地作り

①ボールに粉・イースト・塩・砂糖・スキムミルクを入れ混ぜ合わせます。
※イーストと塩は離して入れましょう。

②溶きほぐした卵に水を加えて仕込み水を作ります。粉の中央にくぼみを作り、流し入れて、全体をすばやくかき混ぜます。
③ひとかたまりになるまで、よく練ります。

④生地を台に出し、手につい てこなくなるまで、こすりつけるようによくこねます。
⑤生地に無塩バターを加えてよくこねます。
⑥生地をたたきつけて、なめらかな生地にします。手首をきかせて、そのつどたたきつける面を変えます。

⑦薄い膜状に生地が伸び、指が透けて見えれば、こね上がりです。

※こね上がりの生地温度は**27～29℃**が理想です。生地温度が高い場合はボールを2重に重ね、下のボールに水を入れて生地を冷やします。低い場合は、ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためます。

2 第1発酵

①こね上がった生地は表面をなめらかに丸め、閉じめを下にして薄く無塩バターをぬったボールに入れます。表面が乾かないように、ラップをかぶせるか、ビニール袋で包みこんで袋の口をしぼります。

②これをオーブン皿にのせて、発酵温度**35℃**にあわせたコンベックの中で生地が約2倍の大きさにふくらむまで発酵させます。**(40～60分)**

※他の調理を行ったのち、コンベックを使用して発酵させる場合は庫内を十分にさまして使用します。こね上げた生地温度によって発酵時間が異なります。状態をみながら発酵させて下さい。

3 指穴テスト(フィンガーテスト)

発酵状態をみるため指先に強力粉をつけ、軽くさし込み、静かに抜きます。

適正
指穴がそのまま残る

不足
指穴がすぐもどる

過剰
指穴の周囲にしわができてしぼむ

4 分割・丸め

①発酵の終わった生地をボールから取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをし、1個が約45gになるように12～14個に切り分けます。

※分割にはスケッパー又は包丁を使用し、手ではちぎらないようにします

②表面がなめらかになるように丸めます。

5 ベンチタイム

①間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきんをかけて、**15～20分**休ませます。

※ベンチタイムが短かすぎると生地が伸びず、成形しにくくなります。

6 成形

①休ませた生地を円すい形に形づくります。

②生地をめん棒で細長い三角形に伸ばします。

③幅の広い方から左右平均に軽く巻きこみ、巻き終わりを下にします。

④オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べます。
※焼き上がると約2.5倍になりますから、十分に間隔をとって並べて下さい。

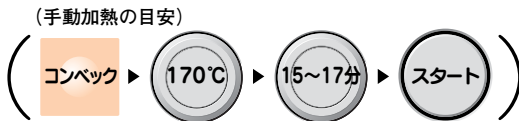
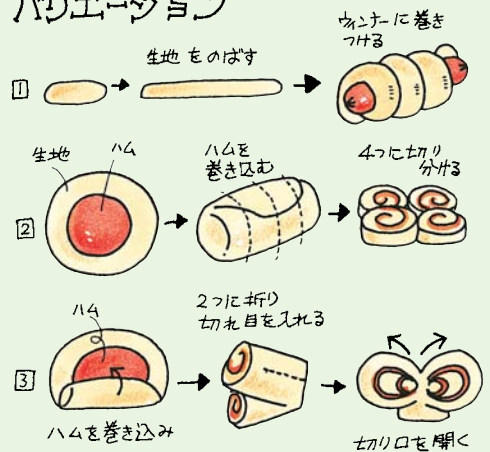
7 ホイロ(最終発酵)

6を発酵温度35℃～40℃にあわせたコンベックの中で約2倍の大きさにふくらむまで発酵させます。(30～40分)
※生地の発酵具合に合わせて時間を加減して下さい。
※途中生地が乾燥しているようであれば霧吹きをします。

コンベック ▶ イースト発酵 ▶ 30～40分 ▶ スタート

8 焼く

生地の表面につや出し用のドリュウル(溶き卵)をハケで塗ります。自動加熱 お菓子 の バターロール を選択して焼きます。

(手動加熱の目安)

メロンパン

材料●12～14個分

パン生地……
　あんぱん·クリームパンと同量
メロン皮（ビスキュイー）
無塩バター……………………60g
砂糖　…………………………80g
卵……………………………M1個
薄力粉　……………………200g
ベーキングパウダー…小さじ2/3
メロンエッセンス　………少々
グラニュー糖　………………適宜

作り方

●メロンの皮の作り方

1 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。

2 バターはクリーム状に練り、砂糖を加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。

3 続いて卵を加え、メロンエッセンスを加えて香りをつけます。

4 3に1の粉をゴムベラでさっくりと合わせてまとめます。

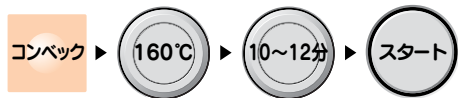
5 たたみ込むようにして軽く練り、長さ20㎝ほどの棒状にまとめ、ラップにくるんで冷蔵庫で休ませます。**(30分程)**

6 12～14個に切り分け、丸くまとめます。

7 めん棒で直径12～13㎝ほどの円形に伸ばします。（ラップにはさんで伸ばすと簡単にできます。）

8 **成形**
ベンチタイムの終了した生地（29～30ページ参照）を丸め直し、7のメロン皮をかぶせグラニュー糖をつけて、スケッパー（又は包丁）で格子模様を入れます。

9 **ホイロ(最終発酵)**
(31ページ参照)

10 **焼く**
約160℃のコンベックで10～12分焼きます。

動物パンの作り方

あんパン クリームパン

材料●各6～7個分

パン生地

Ⓐ
- 強力粉（ふるう）………210g
- 薄力粉（ふるう）………90g
- ドライイースト※…………9g
- 塩…………………………3g
- 砂糖……………………40g
- スキムミルク……………10g
- 無塩バター………………30g
- 仕込み水
  - 卵 ……………M1個(50g)
  - 水（又はぬるま湯）…170mℓ

あん…………………………180g
ごま…………………………少々

カスタードクリーム（P.71参照）
- 卵黄……………………M2個分
- 牛乳……………………240mℓ
- 砂糖……………………40g
- 薄力粉（ふるう）…………25g
- 無塩バター………………25g
- バニラエッセンス…………少々

ドリュウル
卵（溶き卵）………………適宜
※予備発酵不要のもの

作り方

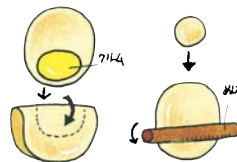
1～5 生地作り～ベンチタイム
Ⓐをバターロール1～5の要領で生地を作ります。（29～30ページ参照）

6 成形
●あんパン
ベンチタイムの終わった生地を手で軽く押さえます。

めん棒で丸く伸ばし、中央にあんをのせます。押しこみながら包み込み、生地をつまんで閉じます。

閉じ目を下にして少し押さえます。

※桜あんパンの場合は生地をそのままにして、洗った桜の花の塩漬けを中央に押し込みます。

●クリームパン
めん棒でだ円形に伸ばします。

クリームをのせ、上の生地を少しひかえて閉じます。

裏返してスケッパーで切れ目を入れます。

オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にのせます。

7 ホイロ（最終発酵）
（31ページ参照）

8 焼く
生地の表面に、つや出し用のドリュウル（溶き卵）をハケで塗り、あんパンにはごまをつけます。自動加熱 お菓子 の バターロール を選択して焼きます。

お菓子 ▶ バターロール ▶ スタート

（手動加熱の目安）
（コンベック ▶ 170℃ ▶ 15～17分 ▶ スタート）

食パン

材料●1.5斤型(11×21×10㎝)1個分

材料	分量
強力粉(ふるう)	370g
ドライイースト※	7g
塩	7g
砂糖	20g
スキムミルク	9g
水(又はぬるま湯)	260㎖
無塩バター	20g
ぬり用無塩バター	適宜

※予備発酵不要のもの

▶
▶
▶
作り方

1 生地作り

①ボールに強力粉・イースト・塩・砂糖・スキムミルクを入れ混ぜ合わせます。
※イーストと塩は離して入れましょう。
②水を加え、バターロール**1**の要領で生地をしっかりこねます。(29~30ページ参照)
※こね上がりの生地温度は**27~29℃**が理想です。

2 第1発酵

こね上がった生地は、バターロール**2**(30ページ参照)と同様に、約2倍の大きさになるまで発酵させます。**(40~60分)**

3 パンチ(ガス抜き)

指穴テストで適性発酵を確認した生地を、手のひらで軽く押えてガスを抜きます。

4 分割・丸め

生地を3等分して、表面がなめらかになるように丸めます。
※上から下へと生地を巻き込むようにして丸くまとめます。

5 ベンチタイム

間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきんをかけて**約20分**休ませます。

6 成形

①無塩バターを薄く塗った食パン型を準備します。
②生地を手で軽く押さえて、めん棒で長方形に伸ばします。

③生地の⅓を折り込みます。

④3つ折りにします。

⑤めん棒で伸ばします。

⑥手前から巻き込みます。

⑦巻き終わりを下にして真ん中を最後に入れます。

7 ホイロ(最終発酵)

6をオーブン皿にのせ、発酵温度**35℃~40℃**にあわせたコンベックの中で発酵させます。(**40分~60分**)食パン型の面より1~2㎝上がったら、発酵完了とします。
※生地の発酵具合に合わせて時間を加減して下さい。

コンベック ▶ イースト発酵 ▶ 40~60分 ▶ スタート

※途中生地が乾燥しているようであれば霧吹きをします。
※ふた付で焼く角食パンの場合は、型の8分目ほどで発酵完了とします。

8 焼く

①**7**を約**180℃**のコンベックで**35~40分**焼きます。
②焼き上げたパンは15㎝位の高さから、型ごと落として、ショックを与え、パンがくぼんでしまうのを防ぎます。型からはずし、網にのせて冷まします。

コンベック ▶ 180℃ ▶ 35~40分 ▶ スタート

ブリオッシュ

材料●型入れ10個分・編み込み2本分

Ⓐ
- 強力粉（ふるう）…300g
- ドライイースト※……10g
- 塩……………………3g
- 砂糖………………40g
- スキムミルク……10g
- レモンの皮…1/3個分
- 無塩バター………70g
- 仕込み水
  - 卵……M2個（100g）
  - 水（又はぬるま湯）………120〜130㎖
- ラム酒………小さじ1
- レモン汁……小さじ1

ドリュウル
- 卵（溶き卵）…………適宜

- グラニュー糖…………適宜
- アーモンドスライス…適宜

※予備発酵不要のもの

作り方

1〜3 生地作り〜指穴テスト

Ⓐをバターロール1〜3の要領で生地を作ります（29〜30ページ参照）

4 分割・丸め

発酵の終わった生地をボールから取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをします。型入れ用（約30g）を10個、編み込み用（約40g）を8個、スケッパー（又は包丁）で切り分け、表面がなめらかになるように丸めます。

型入れタイプ
コンベック ▶ 170℃ ▶ 12~14分 ▶ スタート

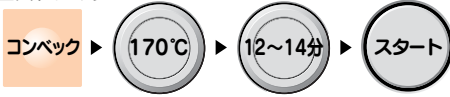
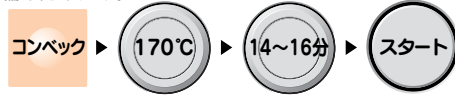
編み込みタイプ
コンベック ▶ 170℃ ▶ 14~16分 ▶ スタート

5 ベンチタイム

間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきんをかけて**15~20分**休ませます。

6 成形

●型入れタイプ

①生地の¼に小指を押し当て、ころがして、くびれをつけます。

②アルミカップ、または、無塩バターを薄く塗った型に入れ、軽く押さえます。

●編み込みタイプ

①4個の生地を10cm程度の棒状にします。

②さらに20cm程に伸ばします。

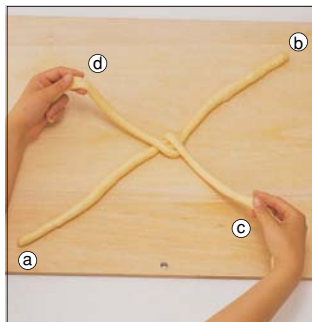
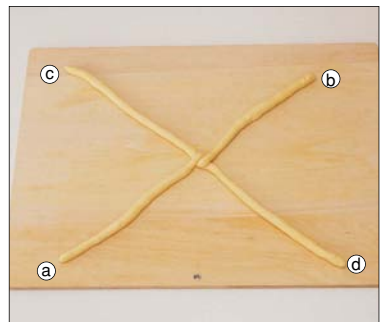
③40cm程まで伸ばし、4本で×印に置き中心を指で押さえます。

④左手でⓐを持ち、右手でⓑを持ちⓐとⓑの生地を入れかえます。

⑤右手でⓒを持ち、左手でⓓを持ちⓒとⓓの生地を入れかえます。

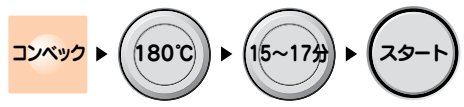
⑥これを繰り返し、編み込んで、四つ編みを作ります。

7 ホイロ（最終発酵）

オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に生地を並べて約2倍の大きさになるまで**30~40分**発酵させます。（31ページ参照）

8 焼く

生地の表面につや出し用ドリュウル（溶き卵）を塗り、型入れタイプは**約170℃**の**コンベック**で**12~14分**、編み込みタイプはグラニュー糖・アーモンドスライスをのせて**14~16分**焼きます。

※本来は型入れタイプは塩味、編み込みタイプは甘味に仕上げるのですが、生地は統一しました。

クロワッサン

▶
▶
▶
材料●12～14個分

Ⓐ{強力粉 ……………210g
　{薄力粉 ……………90g
ドライイースト※……………10g
塩 ……………5g
砂糖 ……………20g
スキムミルク ……………10g
無塩バター ……………20g
折り込み用無塩バター ……150g
仕込み水
{卵 ……………M1/2個(25g)
{水（又はぬるま湯） ……180mℓ
ドリュウル
卵（溶き卵）……………適宜
ぬり用無塩バター……………適宜
※予備発酵不要のもの

作り方

1 下準備

Ⓐを合わせてふるっておきます。
ラップで折り込み用無塩バターをはさみ、10㎝角に伸ばし、冷蔵庫で冷やしておきます。

生地作り

①ボールに粉・イースト・塩・砂糖・スキムミルクを入れ、混ぜ合わせます。
※イーストと塩は離して入れましょう。
②卵と水を合わせて仕込み水を作り①に加えて、力強くこねます。
③生地がある程度まとまったら、無塩バター(20g)を加えてさらにこね上げます。生地がなめらかになったところでやめ、少しやわらかめにこね上げます。

2 フロアタイム

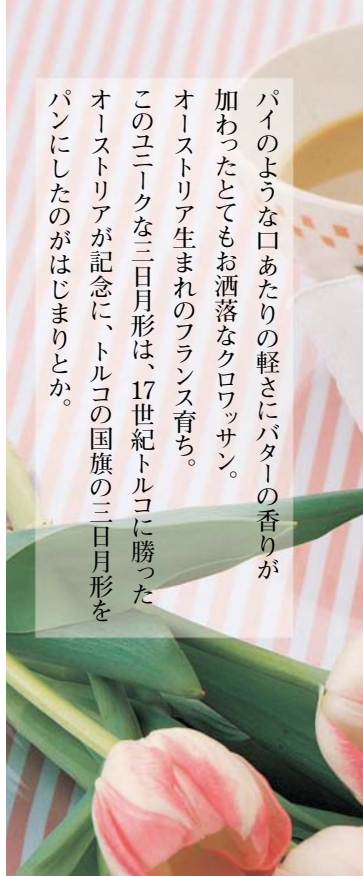
こね上がった生地は丸めて薄く無塩バターをぬったボールに入れ、ラップをかけるかビニール袋に入れます。生地が少しゆるんで、ひとまわり大きくなるまでそのまま室内に放置します。(**15～20分**)

3 生地の冷却

①フロアタイムを終えた生地をめん棒で厚さ1～1.5㎝位に伸ばし、オーブン皿にラップを敷きます。生地をのせ、ラップをかけて、冷蔵庫で**30分**冷やします。
②冷やした生地を取り出し、25㎝角の大きさに伸ばします。

4 バターを折り込む。

①10㎝角に伸ばした折り込み用無塩バターをのせます。
②バターのまわり1㎝程、ゆとりを持たせ、四方から包み込み、合わせ目は指でつまんで、しっかり押さえます。

パイのような口あたりの軽さにバターの香りが
加わったとてもお洒落なクロワッサン。
オーストリア生まれのフランス育ち。
このユニークな三日月形は、17世紀トルコに勝った
オーストリアが記念に、トルコの国旗の三日月形を
パンにしたのがはじまりとか。

③打ち粉をふりながら、めん棒で少しずつ押し、生地とバターを落ちつかせ上下にめん棒をころがしながら、破れないように厚さ5～6㎜位まで少しずつ伸ばしていきます。

④3つ折りにし、少しめん棒で押さえます。オーブン皿にラップを敷き、生地をのせ、ラップをかけて冷蔵庫で**15～20分**冷やします。
これを3回繰り返します。

※冷やした生地をふたたびめん棒で伸ばすときは、前に伸ばした方向から90度回転させて行ないます。

5 成形

①35㎝角の大きさに伸ばします。
②縁を切り落とし、さらに横半分に切ります。

③底辺約8㎝×高さ約16㎝の三角形に切り、底辺に1.5㎝の切り込みを入れます。

④前後に軽くひっぱり、切り込みを広げて手前から、ふんわり巻き、巻き終わりを下にして両端を中央に曲げます。

6 ホイロ(最終発酵)

オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に生地を並べて、**30～35℃**で約2倍の大きさになるまで発酵させます。
(6、31ページ参照)

7 焼く

生地の表面につや出し用のドリュウル（溶き卵）を塗り、**約180℃**のコンベックで**15～17分**焼きます。

ひとことアドバイス

打ち粉は強力粉を使います。

ハードロール

材料●クッペ・シャンピニオン各4個分

Ⓐ	強力粉	210g
	薄力粉	90g
ドライイースト※		6g
塩		5g
砂糖		6g
水（又はぬるま湯）		180mℓ
ショートニング		10g
無塩バター		適宜
サラダ油		適宜

※予備発酵不要のもの

作り方

1 生地作り

Ⓐを合わせてふるっておきます。

①ボールに粉・イースト・塩・砂糖を入れ、混ぜ合わせておきます。

※イーストと塩は離して入れましょう。

②バターロール1の要領で粉の中央にくぼみを作り、水を流し入れ、全体をすばやくかき混ぜ、力強くこねます。

③生地がまとまったら、ショートニングを加え、表面がなめらかで光沢のある生地になるまでこねます。（29～30ページ参照）

※こね上がりの生地温度は**27～29℃**が理想です。

2 第1発酵

バターロール2の要領で生地を一次発酵させます。（30ページ参照）

3 分割・丸め

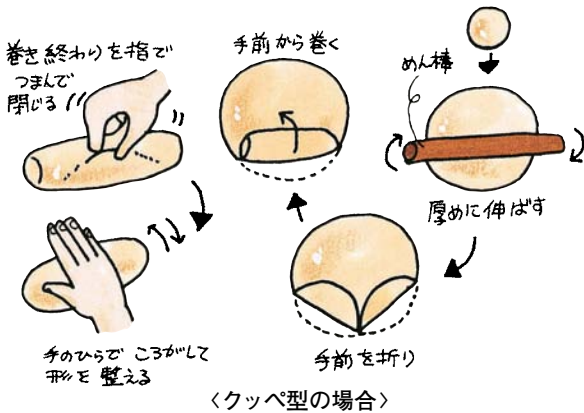
発酵の終った生地をボールから取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをし、クッペ（70～80g）を4個、シャンピニオン（約40g）を4個、スケッパー（又は包丁）で切り分け、表面がなめらかになるように丸めます。

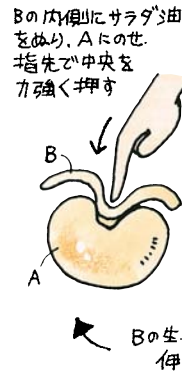
4 ベンチタイム

間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきんをかけて、**10～15分**休ませます。

5 成形

①70～80gの生地をクッペ型にします。

〈クッペ型の場合〉

②40gの生地をシャンピニオン型にします。

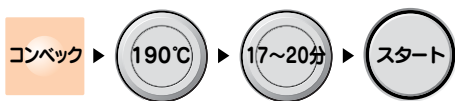
〈シャンピニオン型の場合〉

6 ホイロ（最終発酵）

①キャンパス布を折り曲げ、うねを作り、あいだに成形を終えた生地をクッペは巻き終わりを上にして、シャンピニオンは笠を下にして並べます。

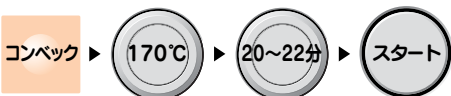
②①に固くしぼったぬれぶきんをかけ、ビニール袋でおおい、約2倍の大きさになるまで発酵させます。**（30～35分）**

※表面が乾燥しないように注意して暖かい場所**（35℃前後）**で発酵させます。

9 焼く

①オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に、クッペは巻き終わりを下にしてのせます。カミソリなどで生地の表面に切れ目（クープ）を入れ、切り口に細く切ったバターをのせます。シャンピニオンは笠を上にします。**約190℃の**コンベックで**17～20分**焼きます。

焼きあがりがいちばんおいしいこの堅焼きパンは
生地作りも固めに仕込みます。
たくさん焼いた次の日は、もう一度軽く焼き直して召しあがると
よりおいしくいただけます。

シュトーレン

フルーツケーキのように味わい深くどっしりとした感覚のパン。ドイツでは12月のクリスマスシーズンをむかえると早くからこのパンを焼いて準備します。シュトーレンはイエス誕生の時、揺りかごになった秣桶(まぐさおけ)を型取ったものといわれます。また、同じドイツでも地方によって独自のシュトーレンがあり、各々楽しませてくれます。12月になったら早いうちにどんどん焼いて、日頃お世話になった方々へのプレゼントにすれば喜ばれることまちがいないでしょう。

▶
▶
▶
材料●2個分

強力粉（ふるう）	300g
ドライイースト※	12g
塩	5g
砂糖	40g
スキムミルク	14g
無塩バター	60g
仕込み水	
卵	M2個(100g)
水(又はぬるま湯)	90mℓ
漬け込みフルーツ	120g
くるみ	30g
無塩バター	適宜
粉砂糖	適宜

※予備発酵不要のもの

作り方

1 生地作り

①ボールに強力粉・イースト・塩・砂糖・スキムミルクを入れ、混ぜ合わせておきます。
※イーストと塩は離して入れましょう。
②粉の中央にくぼみを作り、溶きほぐした卵に水を加えて仕込み水を作り、流し入れます。
③バターロール1の要領で全体をすばやくかき混ぜ、生地がなめらかな状態になるまで、力強くこねます。続けて無塩バターを混ぜ、さらにしっかりこねます。(29～30ページ参照)
④漬け込みフルーツ(52ページ参照)と刻んだくるみを加え、全体に均一に混ぜます。
※こね上がり生地温度は**27～29℃**が理想です。

2 第1発酵
(30ページ参照)

3 指穴テスト
(30ページ参照)

4 分割・丸め
発酵が終わった生地をボールから取り出し、手で軽く押さえて、2等分して表面がなめらかになるように丸めます。

5 ベンチタイム
間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきんをかけて、**15～20分**休ませます。

6 成形
①丸め直してめん棒で上下に伸ばします。
②上下を折り込みます。
③ふたつ折りにします。(レーズンは表面に出さないようにし、半円形にととのえます。)

7 ホイロ(最終発酵)
オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に生地をのせ、約2倍の大きさになるまで**30～40分**発酵させます。(31ページ参照)

8 焼く
約170℃ コンベック で**20～22分**焼きます。
焼けたら網の上に取り出し、熱いうちに溶かした無塩バターを塗り、冷めたら粉砂糖をふります。

DESSERT
お菓子

いちごのショートケーキ

材料●金属製丸型1個分

スポンジ生地

	(15cmの場合)	(18cmの場合)	(21cmの場合)
薄力粉(ふるう)	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
無塩バター	10g	15g	20g
バニラエッセンス	少々	少々	少々

ホイップドクリーム

生クリーム……300mℓ
砂糖……30g
バニラエッセンス……少々

シロップ

水……50mℓ
砂糖……50g
ラム酒……大さじ1

いちご……適宜
ぬり用無塩バター……少々

作り方

●**下準備**

型に無塩バターをぬり、底と側面にオーブン用ペーパーを敷きます。
卵は前もって冷蔵庫から出しておきます。

別立て法

1 卵は、卵白と卵黄に分けます。

2 卵黄はほぐし、砂糖の1/3量を加え、白っぽくもったりとするまで泡立て器で泡立てます。

3 卵白は泡立て器で角が立つまで泡立て、残りの砂糖を2〜3回に分けて加え、さらに固いメレンゲを作ります。

4 3のメレンゲに2を加え、全体をすくい上げるように混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加えます。

5 ふるった粉を加え、ボールを大きくまわしながら、ゴムべラで切るようにさっくりと手早く混ぜます。

6 最後に人肌程度に温めた牛乳と溶かした無塩バターを加え全体を混ぜます。

7 準備した型に流し込みます。

8 15cm位の高さから、生地の入った型を2〜3回落として、気泡をそろえます。オーブン皿にのせ、自動加熱 お菓子 の スポンジケーキ を選択して焼きます。
※型の大きさに合わせて仕上り調節を選択します。
直径15cm…弱め
直径18cm…標準
直径21cm…強め
※焼き上がったら、15cm位の高さから型ごと落として焼きちぢみを防ぎます。

9 焼いたスポンジは、型から取り出し、敷紙をはがして網の上におきます。乾いたふきんをかけて冷まします。

10 スポンジを横半分に切り、それぞれシロップをハケで塗ります。
※シロップは砂糖と水を火にかけ砂糖が溶けたら火からおろし冷ましてからラム酒を加えます。

11 生クリームに砂糖・バニラエッセンスを加えて冷水で冷やしながら泡立て、ホイップドクリームを作り、スポンジの下段を塗り、いちごのスライスをはさみます。

お菓子 ▶ スポンジケーキ ▶ スタート

（手動加熱の目安）

▶
▶
▶
12 9の上にホイップドクリームを少しのせます。

13 上段のスポンジを重ねて表面をきれいに塗ります。

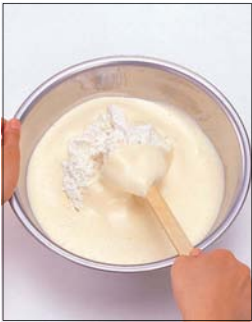
14 残りのホイップドクリームで飾ります。

15 仕上げにいちごをのせます。

共立て法

1 泡立て器で全卵を溶きほぐし、砂糖を加え、混ぜ合わせます。

2 1を湯せんにかけて、人肌程度に生地を温めながら、もったりとなるまで泡立てます。バニラエッセンスを加えます。
※「の」の字がかける程度まで泡立てます。

3 ふるった粉を加えボールを大きくまわしながらゴムベラで切るようにさっくりと手早く混ぜます。

4 最後に、人肌程度に温めた牛乳と溶かしバターを加え全体を混ぜます。

5 準備した型に流し込みます。

6 別立て法8～15参照。

スポンジ失敗例とその原因

Q ふくらみが悪く、かたい。
A（別立て法の場合）
★卵白の泡立て方が足りない。
★休みながら泡立てた。
★泡立ててから放置した。
（共立て法の場合）
★卵の泡立て方が足りない。
★湯せんで泡立てなかった。

Q きめがあらくパサつく。
A（別立て法の場合）
★卵白を泡立てすぎて分離してしまった。
（共立て法の場合）
★卵の泡立てすぎ。
★湯せんの温度が高すぎた。

Q オーブンから出すと上部の皮がはなれる。
A ★上がべたつくようなら、焼き時間が足りない。
★卵の量が多い。
★薄力粉の混ぜ方が足りない。

Q 焼いている途中でちぢんだ。
A ★焼いている途中でオーブンの扉を開けた。

Q 焼きむらがある。
A ★生地を型に入れた後、表面を平らにしなかった。

■ガトー・オ・ショコラ■

材料●直径18cmの金属製丸型1個分

ココアスポンジ生地	
卵	M3個
砂糖	90g
Ⓐ 薄力粉	90g
Ⓐ 純ココア	大さじ3
牛乳	大さじ1
無塩バター	15g
シロップ	
水	30mℓ
砂糖	30g
ブランデー	30mℓ

ショコラクリーム	
生クリーム	200mℓ
スイートチョコレート	80g
ブランデー	小さじ1
削りチョコ	適宜
ホワイトチョコレート	適宜
ぬり用無塩バター	少々

作り方

1 Ⓐを合わせてふるっておきます。型に無塩バターをぬり、底と側面にオーブン用ペーパーを敷きます。別立て法（44ページ参照）でスポンジ生地を作ります。

2 型に1を流し、15cm位の高さから生地の入った型を2～3回落として気泡をそろえます。オーブン皿にのせ、自動加熱お菓子のスポンジケーキを選択して焼きます。
※焼き上がったら、15cm位の高さから型ごと落として焼きちぢみを防ぎます。

3 型から取り出し、敷紙をはがして網の上におきます。乾いたふきんをかけて冷まします。

4 ショコラクリームを作ります。生クリームを人肌程度に温め、刻んだスイートチョコレートを入れて溶かし、ブランデーを加えます。冷水で冷やしながら手早く泡立て器で泡立てます。

5 シロップを作ります。砂糖と水を火にかけ砂糖が溶けたら火からおろしブランデーを加えます。

6 焼き上げたスポンジの端を四方切り落とし、横半分に切り、5のシロップをハケで塗ってしみ込ませます。

7 4のショコラクリームの1/3量を間にはさみ、残りを側面に塗って冷蔵庫でしばらく冷やします。

8 削りチョコ・ホワイトチョコレートで飾ります。

ひとことアドバイス

●4の生クリームは、沸騰させないようにしましょう。
●ショコラクリームが固まり過ぎた場合は湯せんにかけ、少しやわらかくします。
●純ココアは、茶こしでふるってから薄力粉と合わせてふるいます。

お菓子 ▶ スポンジケーキ ▶ スタート

（手動加熱の目安）

シフォンケーキ

お菓子 ▶ スポンジケーキ ▶ スタート

（手動加熱の目安）

材料●16cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

卵黄……M3個分
砂糖……30g
塩……少々
牛乳……60mℓ
バニラエッセンス……少々
サラダ油……50mℓ
薄力粉（ふるう）……85g
{ 卵白……M4個分
{ 砂糖……60g

作り方

1 卵黄・砂糖(30g)、塩をボールに入れ、白っぽくなるまで泡立てます。

2 牛乳・バニラエッセンスを加え、サラダ油を少しずつ入れながら手早く混ぜます。

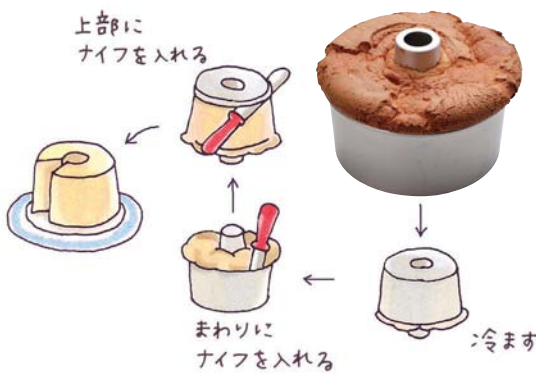
3 ふるった薄力粉を加え、さっくり混ぜ合わせます。

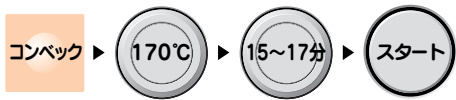
4 卵白を角（つの）が立つまで泡立てて砂糖(60g)を2~3回に分けて加え、さらに泡立てて、しっかりとしたメレンゲを作ります。

5 3に4のメレンゲを3回に分けて加え、手早く切るように混ぜ合わせます。

6 5の生地を型に流し、親指で型の中央を押さえ、両手で型を少し持ち上げ、底を台にトントンと軽く打ちつけて空気を抜きます。オーブン皿にのせ、お菓子のスポンジケーキを選択して焼きます。

7 焼き上がったケーキは、逆さにして型のまま冷まし、冷めたらナイフをまわりに入れて型からはずします。

冷ます
まわりにナイフを入れる
上部にナイフを入れる

応用

★抹茶のシフォンケーキ
薄力粉80gと抹茶大さじ1½を合わせてふるい、シフォンケーキと同様にして焼きます。

■レアチーズケーキ■

コンベック ▶

▶

▶

材料●直径18cmの金属製丸型1個分

スポンジ生地
- 卵 ……M2個
- 砂糖 ……60g
- 薄力粉（ふるう）……55g
- 無塩バター ……10g

チーズクリーム
- クリームチーズ……200g
- 砂糖 ……60g
- プレーンヨーグルト……50g
- レモン汁 ……1/2個分
- {粉ゼラチン ……6g
- {水 ……大さじ2
- 牛乳……50㎖
- 生クリーム……100㎖

ホイップドクリーム
- 生クリーム……100㎖
- 砂糖 ……大さじ1
- ラム酒 ……小さじ1

作り方

1 別立て法（44ページ参照）でスポンジ生地を作り、約170℃のコンベックで15～17分焼きます。

2 チーズクリームを作ります。
①粉ゼラチンは、水大さじ2にふり入れて、もどしておきます。
②クリームチーズをクリーム状に練り、砂糖・プレーンヨーグルト・レモン汁を加えて、さらに混ぜます。
③もどしておいた①を温めた牛乳に入れて溶かし、冷ましておきます。
④生クリームは、七分立てにします。
⑤②に③を加えて冷やし、生クリームと同じくらいのとろみが出たら、④を加えます。

3 1のスポンジ台を型に入れ、2のクリームを流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。（底が抜けない型の場合はクリームを入れてから1のスポンジを型に入れます。）

4 生クリームに砂糖・ラム酒を加えて泡立て、ホイップドクリームを作り、飾ります。
※ブルーベリージャムをソースにしてもよいでしょう。

ひとことアドバイス

〈型から取り出す時〉
- ●底抜けの型の場合は型のまわりを熱い湯につけたふきんでなでて型から抜きます。
- ●底が抜けない型の場合は熱い湯の中に、型ごと5～6秒入れて、裏向きにふせて型から抜きます。

シャルロット・オ・フレーズ

材料●直径18cmの金属製丸型1個分

スポンジ生地	
卵	M2個
砂糖	50g
薄力粉	60g
粉砂糖	適宜
シロップ(P.44参照)	
水	50mℓ
砂糖	50g
ラム酒	大さじ1/2
いちごのババロア	
いちご	200g
砂糖	60g
レモン汁	大さじ2
粉ゼラチン	10g
水	大さじ4
生クリーム	100mℓ
プレーンヨーグルト	1カップ
飾り用	
いちご	20粒位
ホイップドクリーム	
生クリーム	100mℓ
砂糖	大さじ1
いちごジャム	適宜
水	少々

作り方

1 別立て法（44ページ参照）でスポンジ生地を作り、直径5mmの丸口金をつけた絞り袋に入れ、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にそれぞれ絞り出します。土台は直径18cm弱の円形に絞り、残りは5cm位で縦に並べて絞り、側面を作ります。上から粉砂糖をふります。
約170℃の コンベック で10～12分焼き、冷ましておきます。

コンベック ▶ 170℃ ▶ 10～12分 ▶ スタート

2 いちごのババロアを作ります。
①粉ゼラチンは、水大さじ4にふり入れてもどしておきます。
②いちごを裏ごし、砂糖・レモン汁を混ぜ、弱火にかけ溶かします。火からおろし、①を加えて溶かします。
③②に七分立てした生クリームとヨーグルトを加えて、少しとろみが出るまで冷やします。

3 型に**1**を敷き詰め、ハケでシロップを塗り、**2**を流し入れ冷蔵庫で冷やし固めます。

4 固まったら型からはずして、いちごとホイップドクリームで飾り、いちごジャムと水を入れて一煮立ちさせたものを塗ります。

■ロールケーキ■

材料●オーブン皿1枚分

スポンジ生地	
卵	M6個
砂糖	150g
薄力粉（ふるう）	150g
サラダ油	大さじ1・1/2
バニラエッセンス	少々
ホイップドクリーム	
生クリーム	120㎖
砂糖	18g
バニラエッセンス	少々

（ココア生地）ー応用ー	
卵	M6個
砂糖	150g
Ⓐ 薄力粉	130g
Ⓐ ココア	20g
サラダ油	大さじ1・1/2
バニラエッセンス	少々

作り方

1 卵は室温にもどしておきます。

2 オーブン皿に四隅に切り込みを入れたオーブン用ペーパーを敷きます。

3 卵は卵白と卵黄に分け、ボールに卵白だけを入れて、角(つの)が立つまで泡立て器で泡立てます。砂糖を2～3回に分けて加え、さらに泡立てて光沢のある固いメレンゲを作ります。

4 3に卵黄を1個ずつ加え混ぜます。

5 ふるった薄力粉を加え、ゴムベラで切るようにさっくりと手早く混ぜます。

6 5にサラダ油とバニラエッセンスを加えて混ぜます。

7 約180℃の2のオーブン皿に6を流し、コンベックで12～15分焼きます。

8 焼き上がったらスポンジ生地をオーブンペーパーをつけたまま網にのせ、乾いたふきんをかけて冷まします。

9 ホイップドクリームを作ります。（44ページ参照）
スポンジ生地を裏返してオーブン用ペーパーをはがし、再度裏返してオーブン用ペーパーにのせ、表面に包丁で薄く横に線を入れます。巻き始めは少し切り落とし、巻きやすくします。
※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなりきれいに落ち着きます。

コンベック ▶ 180℃ ▶ 12～15分 ▶ スタート

10 9のスポンジ生地にホイップドクリームを塗り、巻きます。巻き終わったらオーブン用ペーパーで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵庫で約30分おき、なじませます。
※ホイップドクリームにはココアを加えても良いでしょう。

応用

★ココアロールケーキ
Ⓐを合わせてふるい、ロールケーキと同様にして焼きます。
※二段で行う場合は、多少時間を多めに設定して下さい。

マドレーヌ

材料●直径9cmの金属製マドレーヌ型12個分

卵	M4個
砂糖	180g
レモンエッセンス	少々
薄力粉（ふるう）	200g
無塩バター	160g

作り方

1 卵は室温にもどしておきます。マドレーヌ型に敷紙を敷いておきます。

2 卵は卵白と卵黄に分け、卵白は角（つの）が立つまで泡立てます。

3 **2**に砂糖を2～3回に分けて加え、さらによく泡立てて固いメレンゲを作ります。

4 卵黄を1個ずつ加えながら混ぜ合わせ、レモンエッセンスを加えます。

5 ふるった薄力粉を加え、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜ合わせ、最後に溶かした無塩バターを加えます。

6 マドレーヌ型に**5**の生地を流し入れ、**約170℃**の コンベック で**21～23分**焼きます。

フルーツケーキ

コンベック ▶ 170℃ ▶ 55〜60分 ▶ スタート

材料●金属製パウンド型(20×8×6㎝)1個分

無塩バター	75g
砂糖	80g
卵	M2個
バニラエッセンス	少々
カラメル(P.68参照)	大さじ1
漬け込みフルーツ	180g
くるみ	40g
ブランデー	大さじ2
薄力粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
飾り用くるみ	6粒
ぬり用無塩バター	適宜

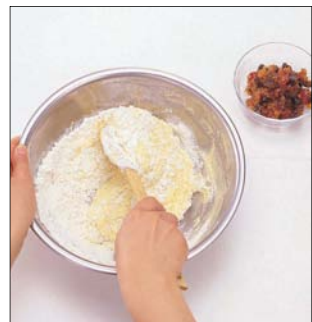
作り方

1 卵と無塩バターは室温にもどし、薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。型に薄く無塩バターをぬり、オーブン用ペーパーを敷きます。無塩バターをクリーム状に練ります。

2 くるみは細かく刻み、ブランデーに漬けておきます。

3 砂糖を2〜3回に分けて加え、白っぽくなるまで泡立て器で十分に空気を含ませるように混ぜます。

4 溶きほぐした卵を2〜3回に分けながら加え、よく混ぜ合わせ、バニラエッセンス・カラメル(68ページ参照)を加えます。

5 ふるった粉を3に加え、手早くさっくりと切るように混ぜ合わせます。

6 漬け込みフルーツと4のくるみを加えます。

7 型に6の生地を入れ、表面をならして中央はくぼませ、くるみを飾ります。オーブン皿にのせ、約170℃のコンベックで55〜60分焼きます。

8 焼き上がったら型からはずして冷まします。

日持ちが良く、バターをふんだんに使ったどっしりと重いケーキです。乾燥を防いで、2、3日おいた方がしっとりと生地がおちつき一層風味を増すでしょう。

材料●漬け込みフルーツの材料

レーズン	100g
オレンジピール	30g
ドレンチェリー	20g
ブランデー	10g
ラム酒	20g
ナツメグ	少々
オールスパイス	少々

作り方

1 レーズンは湯でもどしてざく切りにし、オレンジピール・ドレンチェリーは粗みじんにします。

2 1のフルーツ類にブランデー・ラム酒・香辛料をふりかけ漬け込みます。途中2〜3回底の方からかき混ぜておきます。
漬け込みの期間は長い程、風味を増しますが、早く使用したい場合は洋酒を多く入れ、使用時に絞って使います。4〜5日以上は漬け込んで下さい。

チョコバナナケーキ

材料●金属製パウンド型(20×8×6cm)1個分

無塩バター……………………75g
砂糖 ……………………80g
卵………………………M2個
薄力粉 …………………90g
ベーキングパウダー…小さじ1/2
バナナ……………………1本
板チョコ…………………50g
又は（ココア …………大さじ2 / 湯 ……………大さじ2）
ぬり用無塩バター…………適宜

コンベック ▶ ▶ ▶

作り方

1 **2** フルーツケーキ1〜3と同様にして生地を作ります。（52ページ参照）

3 溶きほぐした卵を2〜3回に分けながら加え、よく混ぜ合わせます。

4 バナナをフォークでつぶし、3に加えます。

5 ふるった粉を4に加え、手早くさっくりと切るように混ぜ合わせます。

6 板チョコは湯せんにかけて溶かし（ココアの場合は大さじ2の湯で溶く）、5に加え軽く混ぜ合わせます。

7 型に6の生地を入れ、表面をならし、中央はくぼませます。オーブン皿にのせ、**約170℃**のコンベックで**45〜50分**焼きます。

8 焼き上がったら型からはずして冷まします。

紅茶のバターケーキ

コンベック ▶ ▶

材料●18㎝クグロフ型1個分

紅茶の葉	大さじ2
牛乳	大さじ2
ブランデー	大さじ2
無塩バター(または無塩マーガリン)	150g
砂糖	120g
卵	M3個
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1
粉砂糖	適宜
ぬり用バター	少々
薄力粉	少々

作り方

1. 紅茶の葉は、牛乳・ブランデーにしばらくつけておきます。
2. バターをクリーム状に練り、砂糖を2〜3回に分けて加え白っぽくなるまでよく混ぜます。
3. 卵を1個ずつ加え、1とふるった粉を加え、さっくりと混ぜます。
4. 薄くバターをぬり粉引きした型に3を流し入れオーブン皿の上にのせ**約170℃**の**コンベック**で**45〜50分**焼きます。
5. 焼き上がったら型からはずして冷まし、粉砂糖をかけます。

アマンド ケーキ

材料●直径7cmのアルミケース16個分

無塩バター	160g
砂糖	180g
卵	M4個
バニラエッセンス	少々
ラム酒（又はブランデー）	大さじ2
薄力粉	70g
アーモンドプードル（粉末）	130g
アーモンド	16粒

コンベック ▶ 180℃ ▶ 15〜17分 ▶ スタート

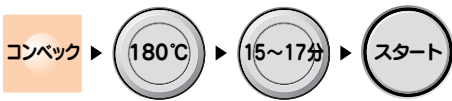
作り方

1 卵と無塩バターは室温にもどし、薄力粉とアーモンドプードルを合わせてふるっておきます。

2 無塩バターをクリーム状に練り砂糖を2〜3回に分けて加え、さらに白っぽくなるまで泡立て器でしっかりと混ぜます。

3 溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜます。（分離しそうになったら1の粉をひとつまみ加えます。）

4 バニラエッセンス・ラム酒を加えて香りをつけ、1の粉を入れてゴムベラで切るようにさっくりと混ぜ合わせます。

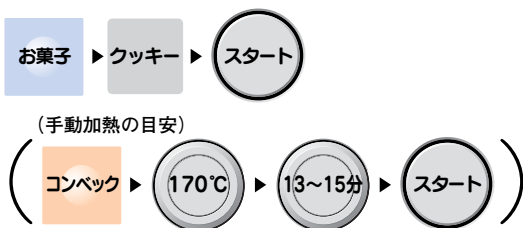
5 アルミケースに8分目まで生地を流し入れ、アーモンドを1粒ずつのせ、**約180℃**のコンベックで**15〜17分**焼きます。

絞り出しクッキー

材料●60~80個（オーブン皿2枚分）

無塩バター	150g
砂糖	90g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
レーズン	適宜
ドレンチェリー	適宜

作り方

1 卵と無塩バターは室温にもどしておきます。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。

2 ボールに無塩バターを入れ、クリーム状に練ります。

3 砂糖を2~3回に分けて加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。

4 卵を割りほぐして入れ、バニラエッセンスを加え、さらに泡立て器で全体をよく混ぜます。

5 1の粉を一度に加え、ゴムべラで切るようにさっくり混ぜます。

6 星型の口金を付けた絞り出し袋に5の生地を入れ、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に直径約3㎝の大きさに絞り出します。

7 上にレーズンやドレンチェリーをのせます。自動加熱 お菓子 の クッキー を選択して焼きます。

ひとことアドバイス

☆クッキーを上手に作るコツ

- バターと砂糖をすり混ぜるときは、空気を十分に含ませるように混ぜます。そうすると、サクサクした歯ごたえのおいしいクッキーができます。
- 薄力粉を加えてから混ぜすぎると、かたいクッキーになります。こねすぎた場合は、冷蔵庫で十分冷やしてから焼くと良いでしょう。
- 市販のオーブン用ペーパーを敷くと、焼き上がったクッキーがうまくとれます。

アイスボックスクッキー

材料●60～80個（オーブン皿2枚分）

バニラ生地		ココア生地	
無塩バター	120g	無塩バター	120g
食塩	2g	食塩	2g
砂糖	60g	砂糖	60g
卵	M1/2個	卵	M1/2個
バニラエッセンス	少々	薄力粉	180g
薄力粉	200g	ベーキングパウダー	小さじ1/3
ベーキングパウダー	小さじ1/3	ココア	20g
グラニュー糖	適宜	牛乳	大さじ1

作り方

1 卵と無塩バターは室温にもどしておきます。薄力粉・ベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。(ココア生地の場合は薄力粉・ベーキングパウダー・ココアを合わせてふるっておきます。)

2 ボールに無塩バターと食塩を入れ、クリーム状に練ります。

3 砂糖を2～3回に分けて加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。

4 卵を割りほぐして入れ、バニラエッセンスを加え、さらに泡立て器で全体をよく混ぜます。(ココア生地の場合はここで牛乳を加えます)

5 1の粉を入れ、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜます。

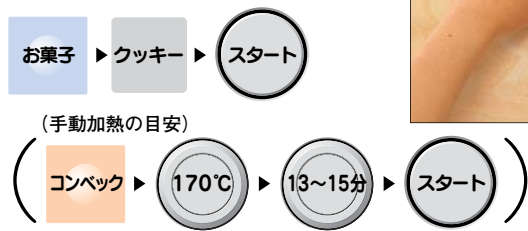
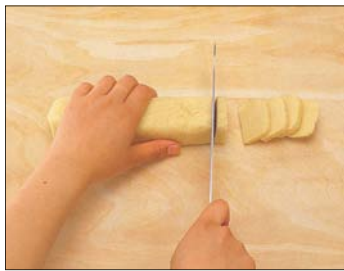
6 バニラ生地・ココア生地を各々ラップに包んで冷蔵庫で**30分**程休ませます。

7 少し固くなって扱いやすくなったら3cm角の棒状にします。

8 各々をラップに包んで冷蔵庫または冷凍庫へ入れて冷やし固めます。

9 オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に、8を4～5mmの厚さに切って並べます。切り口にグラニュー糖をまぶします。自動加熱 お菓子 の クッキー を選択して焼きます。

（手動加熱の目安）
コンベック ▶

▶ スタート

ひとことアドバイス

●アイスボックスクッキーの生地は、冷蔵庫で一週間、冷凍庫では一ヶ月程もちます。

●薄力粉だけでも、おいしくいただけますが、粉の20～30％をアーモンドに置き換えますとしっとりとしてコクがでます。

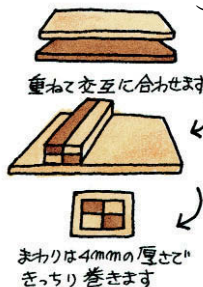
〈参考〉
バニラ生地とココア生地を組み合わせて、マーブル・うず巻き・市松模様を作ってみましょう。

●マーブル
バニラ生地・ココア生地を混ぜマーブル状にし直径3cmの棒状にします。

白・黒生地を混ぜ棒状にします

●うず巻き
バニラ生地とココア生地を薄く伸ばし、ハケで卵白を塗り重ねて巻きます。

●市松模様
バニラ生地とココア生地を半分に切り、組み合わせ、さらに半分に切り交互に合わせます。(合わせ目にハケで卵白を塗ると離れにくくなります。)

重ねて交互に合わせます

まわりは4mmの厚さできっちり巻きます

フロランティーアーモンド

材料●28㎝1枚分	
ビスケット生地	
無塩バター	100g
砂糖	70g
卵	M1個
薄力粉(ふるう)	200g
バニラエッセンス	少々
トッピング	
砂糖	60g
生クリーム	50㎖
無塩バター	50g
アーモンドスライス	150g

作り方

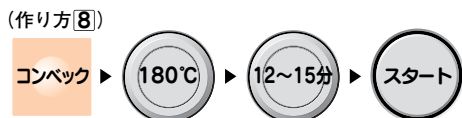
1. ビスケット生地を作ります。卵と無塩バターは室温にもどしておきます。
2. 無塩バターをクリーム状に練り、砂糖を2～3回に分けて加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。
3. 卵を割りほぐして入れ、バニラエッセンスを加え、ふるった薄力粉を入れ、切るようにさっくりと混ぜ合わせます。
4. ラップに包み、**30分程**冷蔵庫で休ませます。
5. アーモンドスライスは**約170℃**のコンベックで**10～12分**焼き、ローストします。
6. 冷蔵庫で休ませた生地をめん棒で直径約28㎝の丸形に均一に伸ばし、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にのせ、**約180℃**のコンベックで**15～17分**焼きます。
※ラップにはさんで伸ばすと簡単に出来ます。
7. トッピングを作ります。砂糖・生クリーム・無塩バターを鍋に合わせ弱火にかけ、こがさないように煮つめます。ローストしたアーモンドスライスを加えます。
8. 5のビスケットの生地の上に6を広げ、再び**約180℃**のコンベックで**12～15分**焼きます。
9. 焼き上がったら、温かいうちに切り分けます。

(作り方5)
コンベック ▶ 170℃ ▶ 10～12分 ▶ スタート

(作り方6)
コンベック ▶ 180℃ ▶ 15～17分 ▶ スタート

(作り方8)
コンベック ▶ 180℃ ▶ 12～15分 ▶ スタート

ココナッツマカロン

コンベック ▶ 150℃ ▶ 25～30分 ▶ スタート ▶ 庫内乾燥 約10分

材料●約50個分(オーブン皿2枚分)

卵白	M3個分
グラニュー糖	120g
ココナッツ	140g
ラム酒	少々

作り方

1. ボールに卵白をほぐし、グラニュー糖を一度に加え、泡立てないように泡立て器で混ぜ合わせます。その中へ、細かく刻んだココナッツとラム酒を加えます。
2. オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、スプーンで直径2～3㎝、厚さ7～8㎜に形をととのえながら間隔をあけて並べます。
3. **約150℃の** コンベック **で25～30分**焼きます。その後庫内で約**10分**乾燥させます。

ロッククッキー

お菓子 ▶ クッキー ▶ スタート

(手動加熱の目安)

 ▶ ▶ ▶

(コンベック ▶ 170℃ ▶ 13～15分 ▶ スタート)

材料●60～80個(オーブン皿2枚分)

無塩バター	110g
砂糖	100g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
板チョコ	100g
くるみ	50g
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ1/3

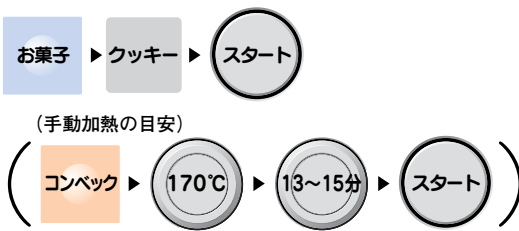
作り方

1. 卵と無塩バターは室温にもどしておきます。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。
2. チョコレートとくるみは粗く刻んでおきます。
3. 無塩バターをクリーム状に練り砂糖を2～3回に分けて加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。
4. 卵を割りほぐして入れ、バニラエッセンスを加え、さらに泡立て器で全体をよく混ぜます。
5. 1の粉を入れ、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜます。続いて2を入れ、軽く混ぜます。オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、スプーンで形をととのえながら並べます。自動加熱 お菓子 の クッキー を選択して焼きます。

アップルパイ

（手動加熱の目安）

（コンベック ▶ 220℃ ▶ 18分

＋ コンビ ▶ 200℃ ▶ 9~11分 ▶ スタート）

材料●21cmパイ皿1枚分

パイ生地
- 薄力粉（ふるう）……100g
- 強力粉（ふるう）……100g
- 食塩……小さじ1
- 無塩バター……150g
- 冷水……80mℓ

りんごの甘煮
- りんご（国光又は紅玉）……3個
- 砂糖……90g
- レモン汁……1/2個
- シナモン……少々

ケーキクラム（作り方8）……50g

ドリュウル
- 卵（溶き卵）……適宜
- アンズジャム……適宜
- 水……少々

作り方

1 ボールに薄力粉・強力粉・食塩を混ぜます。

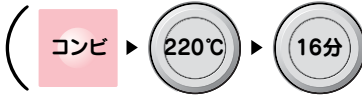
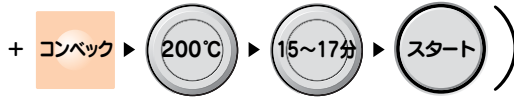
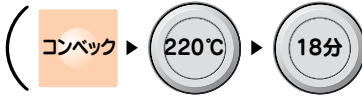
2 1にバターを加え、スケッパーで5㎜角に切りながら粉とあわせます。

3 冷水を加えて、軽く混ぜ、生地をひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で**30分**程休ませます。

4 3の生地を3~4㎜の厚さに伸ばし、3つ折りにして、ふたたび冷蔵庫で**30分**程休ませます。

5 休ませた生地を取り出し、90度回転させ、4の作業を2回繰り返します。

6 5の生地を3~4㎜の厚さに伸ばします。型に敷き込み、型からはみ出した生地は切り落とします。

7 全体にフォークで穴をあけます。

8 ケーキクラムを全体に広げ、水気をきったりんごの甘煮をのせます。
※ケーキクラムはスポンジケーキなどをミキサーにかけたり、おろし金でおろしたものです。

9 パイ皿の周りにドリュウル(溶き卵)をハケでぬります。残りの生地で1.5㎝幅の帯状の生地を作ります。格子状にのせ、周りにものせます。生地にドリュウル(溶き卵)をぬり、オーブン皿にのせます。自動加熱[お菓子]の※[パイ]を選択して焼きます。
※コンビの場合はターンテーブルを使用します。

10 焼き上がったら、熱いうちにアンズジャムと水を入れて一煮立ちさせたものをぬります。

りんごの甘煮の作り方

1 りんごは皮をむき6等分し、芯を除き、さらにいちょう切りにします。

2 鍋に1のりんごと砂糖・レモン汁を入れ火にかけます。

3 りんごがすき通ってきたら、火を加減して汁気がなくなるまで煮ます。好みによりシナモンを加え、冷まします。

ハロウィーンの

パンプキンパイ

材料●21㎝パイ皿1枚分

パイ生地…アップルパイの同量(P.60参照)

かぼちゃのクリーム

かぼちゃ	500g
砂糖	60g
無塩バター	30g
生クリーム	大さじ2
卵黄	M1個分

ドリュウル

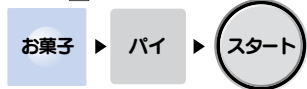
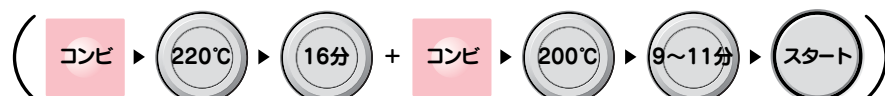
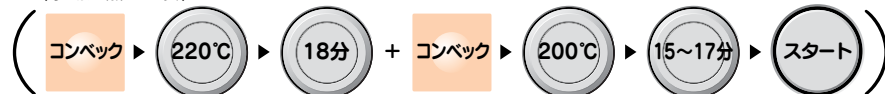
卵（溶き卵）	適宜
アンズジャム	適宜
水	少々

作り方

1 かぼちゃのクリームを作ります。
①かぼちゃは適当な大きさに切ります。耐熱容器に入れ、ラップをして 根菜 で**約8分**加熱又は下ゆでします。皮をむいて熱いうちに裏ごして、300gのペーストにします。
②鍋に①を入れ、砂糖・バター・生クリーム・卵黄を加えてよく混ぜ、火にかけて、砂糖・バターを溶かします。

2 パイ生地を作ります。アップルパイ1～7の作り方と同様にパイ生地を作ります。（60ページ参照）

3 パイ生地の上に1のかぼちゃのクリームをのせます。

4 パイ皿の周りにドリュウル(溶き卵)をハケでぬります。残りの生地で顔を作り、3の上にのせ、周りに帯状の生地をのせます。生地にドリュウル(溶き卵)をぬります。オーブン皿にのせ、自動加熱 お菓子 の パイ※ を選択して焼きます。
※コンビの場合はターンテーブルを使用します。

5 焼き上がりの熱いうちに、アンズジャムと水を一煮立ちさせたものをぬります。

（作り方1かぼちゃ）

ゆでもの ▶ 根菜 ▶ スタート

（手動加熱の目安）

（電子レンジ強 ▶ 6～8分 ▶ スタート）

（作り方4）

お菓子 ▶ パイ ▶ スタート

（手動加熱の目安）

お菓子

甘くないケーキ
きのこキッシュ

材料●21cm耐熱容器1個分

パイ生地…アップルパイの半量(P.60参照)
ソース
- ナチュラルチーズ(粉チーズ)…50g
- 薄力粉(ふるう)…30g
- 卵…M1個
- 牛乳…100mℓ
- 生クリーム…100mℓ
- 塩・こしょう…各少々

生しいたけ…2枚
しめじ…150g
えのき…80g
パセリ…少々

作り方

1 ソースを作ります。
①ボールにナチュラルチーズと薄力粉を入れます。
②①に溶きほぐした卵・牛乳・生クリームを加え、塩・こしょうしてよく混ぜ合わせます。

2 生しいたけは石づきを取って細切りにし、しめじとえのきは石づきを取って、適当な大きさにほぐします。

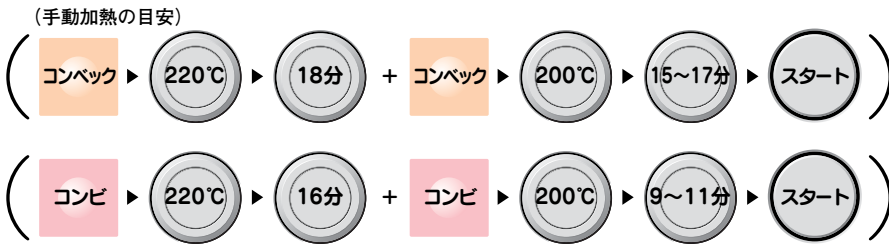
3 パイ生地を作ります。アップルパイ1~6の作り方と同様にパイ生地を作ります。(60ページ参照)
耐熱容器にパイ生地を敷き込み、全体にフォークで穴をあけます。

4 3の中に2を散らし、1のソースを注ぎ入れ、オーブン皿にのせ、自動加熱 お菓子 の パイ※ を選択して焼きます。
※コンビの場合はターンテーブルを使用します。

5 焼き上がったら刻みパセリをかけます。

お菓子 ▶ パイ ▶ スタート

(手動加熱の目安)

ピザ

材料●約28cmのもの2枚分

ピザ生地
- Ⓐ{強力粉……90g／薄力粉……210g}
- ドライイースト※……6g
- 塩……5g
- 砂糖……6g
- こしょう……少々
- オリーブ油(又はサラダ油)……大さじ1
- 仕込み水
- 水(又はぬるま湯)……180mℓ

- オリーブ油(又はサラダ油)……適宜
- ピザソース(市販のもの)……適宜
- ピザ用チーズ……適宜
- パセリ……少々

※予備発酵不要のもの

作り方

1 生地作り
①Ⓐを合わせてふるっておきます。ボールに粉・イースト・塩・砂糖・こしょうを入れ、混ぜ合わせます。
※イーストと塩は離して入れましょう。
②粉の中央にくぼみを作り、水を加えてよくこね、さらにオリーブ油も加えてよくこねます。
③バターロール1の要領で、②の生地の表面がなめらかで光沢のある生地になるまでこねます。(29~30ページ参照)

2 第1発酵
30ページ2参照

3 指穴テスト
30ページ3参照

4 分割
生地をボールから取り出し、スケッパー(又は包丁)で2等分して丸めます。

5 ベンチタイム
生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきんをかけて、**15~20分**休ませます。

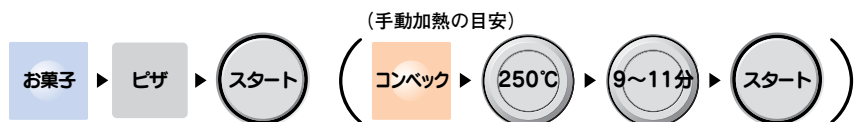
6 成形
①めん棒で直径28cmの円形に均一に伸ばし、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にのせます。
②生地にフォークで穴をあけ、オリーブ油をぬります。トマトソースをぬり、お好みで具をのせ、チーズを散らします。
※サラミは焦げやすいので、上にチーズをかぶせるとよいでしょう。

7 焼く
自動加熱 お菓子 の ピザ を選択して焼きます。チーズがとけて、皮が薄く色づくまで焼きます。焼き上がったら刻みパセリをふりかけます。

ひとことアドバイス

ピザ生地の保存は、生地を伸ばし穴をあけ、約170℃の コンベック で7~8分白焼きにして冷凍しましょう。

お菓子

日本人にすっかり定着したこの料理。
ピザ台の香ばしさにチーズのとろみと香りが
溶けあいたまらなくいい。
本場イタリアではオードブルや
スナックとして親しまれています。

チーズタルト

材料●21cmタルト型1個分

タルト生地		牛乳	60㎖
無塩バター	120g	砂糖	60g
砂糖	50g	塩	少々
卵	M1個	薄力粉	15g
バニラエッセンス	少々	卵	M1個
薄力粉（ふるう）	200g	レモン	1/2個
チーズクリーム		アンズジャム	適宜
クリームチーズ	150g	ラム酒	適宜
生クリーム	120㎖		

作り方

1 タルト生地を作ります。
①室温にもどした無塩バターをクリーム状に練ります。
②砂糖を加え、白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜます。
③溶き卵を加え、バニラエッセンスで香りをつけます。
④ふるった薄力粉を加え、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜます。
⑤ラップに包み冷蔵庫で**30分**程休ませます。

2 チーズクリームを作ります。
①クリームチーズは、泡立て器で練ってやわらかくします。
②生クリーム・牛乳を少しずつ加えてなめらかにときのばします。
③別のボールに砂糖・塩・薄力粉を合わせ、溶き卵を加えて混ぜます。
④③に②を加えて混ぜ合わせ、レモン汁と皮のすりおろしを加えます。

3 **1**をめん棒で3～4㎜厚さに伸ばしてタルト型に敷き、型からはみ出した生地は、切り落とします。

4 **3**の全体にフォークで穴をあけ、**2**を流し込み、オーブン皿の上にのせ**約180℃コンベック**で**45～50分**焼き、冷めたら型からはずしておきます。

5 焼き上がったらラム酒で溶いたアンズジャムをぬります。

お菓子

バナナタルト

材料●21cmタルト型1個分

タルト生地
- 無塩バター……120g
- 砂糖……50g
- 卵……M1個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉（ふるう）……200g

カスタードクリーム
- シュークリームと同量（P.70参照）
- バナナ……3本
- レモン汁……少々
- 無塩バター……適宜
- ラム酒……50㎖
- 砂糖……60g

作り方

1 タルト生地を作ります。
①室温にもどした無塩バターをクリーム状に練ります。
②砂糖を加え、白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜます。
③溶き卵を加え、バニラエッセンスで香りをつけます。
④ふるった薄力粉を加え、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜます。
⑤ラップに包み冷蔵庫で**30分程**休ませます。

2 1をめん棒で3～4㎜厚さに伸ばしてタルト型に敷き、型からはみ出した生地は、切り落とします。

3 2の全体にフォークで穴をあけ、**約180℃**の**コンベック**で**17～20分**焼き、冷めたら型からはずしておきます。

4 カスタードクリームを作ります。（70～71ページ参照）

5 バナナは皮をむいて厚さ5㎜程の輪切りにし、レモン汁をふりかけます。

6 フライパンに無塩バターを溶かし、5のバナナを軽く炒め、ラム酒・砂糖を加えてから冷まします。

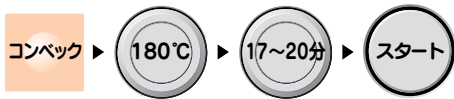
7 3に冷めたカスタードクリームを詰め6のバナナを並べます。

コンベック ▶ 180℃ ▶ 17～20分 ▶ スタート

カスタード プディング

コンベック ▶ 160℃ ▶

▶

▶ 庫内蒸らし 約10分

材料●金属製プリン型(直径6×高さ4.5㎝)12個分

牛乳	500㎖
砂糖	100g
卵	M5個
バニラエッセンス	少々
カラメルソース	
Ⓐ 砂糖	大さじ6
Ⓐ 水	大さじ5
湯	大さじ2
ぬり用無塩バター	少々

作り方

1 プリン型に無塩バターを薄く塗ります。

2 カラメルソースを作ります。Ⓐを鍋に入れ、火にかけてこがします。あめ色になったら火からおろし、湯を加えて手早く混ぜ、**1**のプリン型に等分して冷やします。
※湯を入れる時は飛び散るので充分注意して下さい。

3 牛乳と砂糖を合わせ、人肌程度に温めて砂糖を溶かしておきます。

4 ボールに卵を泡立てないようによく溶きほぐし、**3**の牛乳を少しずつ入れてよく混ぜてこします。バニラエッセンスを加え、**2**の型の八分目まで注ぎ入れます。

5 アルミホイルでしっかりふたをして、オーブン皿に並べ、沸騰したお湯を1㎝程はり、**約160℃**の コンベック で**21～23分**加熱します。
※なお、調理時間は卵液の温度により、多少異なります。

6 出来上がったら、そのまま庫内で**約10分**蒸らします。その後、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから型から出します。

パンプキンプディング

材料●20cm耐熱性ガラス容器1個分

かぼちゃ	500g
卵	M3個
牛乳	50ml
生クリーム	150ml
砂糖	60g
シナモン	少々
ぬり用無塩バター	少々
カラメルソース	
砂糖	大さじ6
水	大さじ5
湯	大さじ2

作り方

1 型に無塩バターを塗り、カラメルソース(68ページ参照)を作って入れ、冷やしておきます。

2 かぼちゃは適当な大きさに切り、耐熱容器に入れ、ラップをして根菜を選択し加熱又は下ゆでします。皮をむいて熱いうちに裏ごして、300gのペーストにします。
※ラップをはずす時は、熱いので注意して下さい。

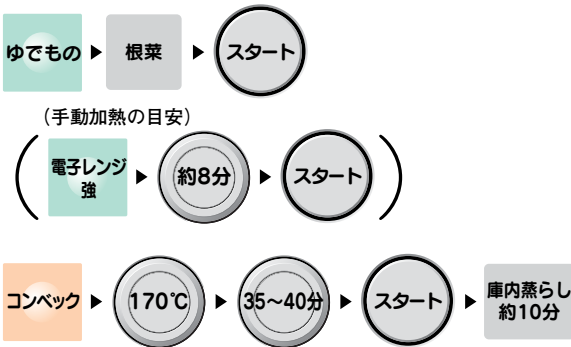
3 牛乳・生クリーム・砂糖を合わせ、人肌程度に温めて砂糖を溶かします。

4 ボールに2のかぼちゃ・卵・シナモンを入れて混ぜ、さらに3を少しずつ加えて、こします。

5 1の型に4の生地を流し込み、アルミホイルでしっかりふたをします。

6 オーブン皿に5をのせ、沸騰したお湯を1cm程はり、約170℃のコンベックで35~40分加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らします。

ひとことアドバイス

約500gのかぼちゃから300gのペーストができます。

■シュークリーム■

材料●18～24個分（オーブン皿2枚分）

シュー皮
無塩バター……………………90g
塩…………………………………少々
水……………………………250mℓ
薄力粉（ふるう）……………125g
卵…………………………M4～6個

カスタードクリーム
卵黄……………………………M3個分
牛乳…………………………300mℓ
砂糖……………………………80g
薄力粉（ふるう）……………30g
無塩バター……………………20g
バニラエッセンス……………少々

ホイップドクリーム
生クリーム…………………100mℓ
砂糖……………………………10g
バニラエッセンス……………少々

コーティング用チョコレート…適宜
粉砂糖…………………………適宜

作り方

1 鍋に無塩バターと塩と水を入れ、火にかけ沸騰させます。

シューとはフランス語でキャベツという意味で焼き上がりの形が似ているとか……
いろんな形にいっぱい作って冷凍しておくのもよいでしょう。

コンベック ▶ 予熱あり ▶ 190℃ ▶ 28～30分 ▶ スタート

2 ふるった薄力粉を一度に入れます。木じゃくしで手早くかき混ぜ、中火で**2～3分**かき混ぜながら加熱して、粉に完全に火を通します。

3 火からおろし、溶いた卵を少しずつ入れて混ぜ、生地の固さを調節します。最初は卵を1個加え、ある程度やわらかくなったら、卵は少しずつ手早く加えます。木べらで持ちあげて、生地が帯状にゆっくりと落ちるくらいの固さが理想です。
※出来上がった生地の温度は人肌程度がよくふくらみます。

4 絞り袋に生地をつめ、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に絞り出します。
※焼いてふくらんだ時、生地がつかないように間隔をあけて絞ります。

5 コンベック 予熱あり を選択して約**190℃**で予熱します。予熱が完了したら、生地の表面に霧を吹き**28～30分**焼きます。
※焼いている途中で扉を開けるとふくらんだシューがしぼんでしまいます。

6 冷めたら切れ目を入れ、カスタードクリーム・ホイップドクリームを詰め、仕上げにチョコレートをかけたり、粉砂糖をかけたりします。

シュークリームのバリエーションを楽しみましょう。

シュー皮失敗例とその原因

Q ふくらみが悪い
A ★生地がかたすぎる。

Q ふくらまずに、平たい
A ★生地に、卵を入れすぎて、やわらかすぎる。

Q 底がオーブン皿にくっついてはがれる
A ★オーブン皿に塗ったバターが少ない。（オーブン用ペーパーを敷く、又はオーブン皿に、バターを塗ったあと、小麦粉をふると良いでしょう。）

Q 底に穴があく
A ★オーブン皿に、バターを塗りすぎた。
★生地を絞るとき、円形でなくうず巻き状に絞っている。

Q オーブンから出したとたんにへこんでしまう。
A ★焼き足りない。

カスタードクリームの作り方

1 卵黄をほぐします。

2 卵黄に牛乳（大さじ2）を混ぜ、さらに砂糖・薄力粉を混ぜます。

3 残りの牛乳を温め、**2**に加えます。

4 **3**を火にかけ、焦がさないように絶えず木じゃくしでかき混ぜます。

5 とろみがついて、ぶつぶつと沸騰したら、火からおろし、無塩バターを加えます。

6 冷めたら、バニラエッセンスを加えます。

電子レンジの場合

1 牛乳は耐熱容器に入れ、ラップをせずに 電子レンジ強 で約**2分**加熱し、温めておきます。

2 大きめの耐熱容器に砂糖・ふるった薄力粉を入れ、**1**で温めた牛乳を少しずつ加え、泡立て器でだまにならないようによく混ぜ、卵黄を加えて混ぜ合わせます。

3 **2**をラップはせずに 電子レンジ強 で**約5分**加熱し、途中で2～3回かき混ぜます。

4 **3**に無塩バターを加え、冷めたらバニラエッセンスを加えます。

栗まんじゅう

コンベック ▶ 180℃ ▶ 15~17分 ▶ スタート

材料●15個分

卵	M1個
砂糖	100g
白あん	200g
重そう	小さじ1/2
水	小さじ2
薄力粉(ふるう)	180g
栗の甘露煮	7~8個
Ⓐ 卵黄	1個分
Ⓐ みりん	2~3滴
けしの実	少々

作り方

1. ボールに卵と砂糖、白あん(30g)を入れ、湯せんにかけ白っぽくなるまで泡立て器で混ぜます。
2. 1に水で溶いた重そう、ふるった薄力粉を加え、粘りが出ないよう軽く混ぜます。(耳たぶ位のかたさになるよう、薄力粉で調整します。)
3. 2の生地を、ラップに包み冷蔵庫で**1時間程**休ませます。
4. 残りの白あんに細かく刻んだ栗を混ぜ、15個に丸めます。
5. 3の生地を15等分にし、手のひらに広げ、4のあんを中央にのせて生地であんを包み込み、形をととのえ、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べます。
6. 図のように楕円にくりぬいたアルミホイルを上にのせ、Ⓐを合わせて5の上部にハケで塗り、けしの実をふりかけます。**約180℃の**コンベックで**15~17分**焼きます。

アルミホイル

スイートポテト

(さつまいも)

コンベック ▶ 250℃ ▶ 20~30分 ▶ スタート

(※さつまいもの大きさにより、焼き時間が異なります。)

(作り方4)

 コンベック ▶ 230℃ ▶ 14~16分 ▶ スタート

材料●8個分

さつまいも(1本300g程度のもの)	4本
Ⓐ 砂糖	70g
Ⓐ 無塩バター	20g
Ⓐ 卵黄	M1個分
Ⓐ 生クリーム	大さじ3
Ⓐ 牛乳	100㎖
Ⓐ バニラエッセンス	少々
ドリュウル	
卵黄	M1個分
みりん	大さじ1
水あめ	適宜

作り方

1. オーブン皿に網をセットし、洗ったさつまいもをのせて、**約250℃の**コンベックで**20~30分**焼きます。
   ※皮を焦がしたくない時はアルミホイルに包んで焼きます。
2. 1の焼きいもを縦に切り、皮を破らないように中身をくり抜き、熱いうちに裏ごしします。
3. 鍋にⒶと2を入れて弱火にかけよく練ります。
4. さつまいもの皮に3を詰めて形をととのえ、表面にドリュウルを塗り、**約230℃の**コンベックで**14~16分**焼きます。
5. 仕上げに水あめを塗ります。

MEET
肉料理

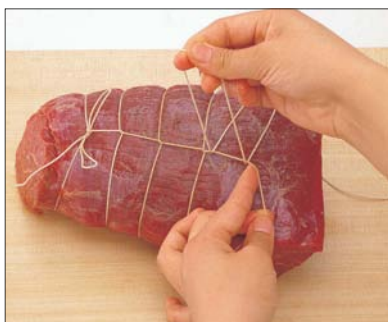
(ウェルダン)65～75℃

▶
▶
▶
ローストビーフ

材料●1本分

牛かたまり肉(ロース又はもも肉)……1kg
- 塩……少々
- あらびき黒こしょう……少々
- しょうゆ……大さじ1
- たまねぎ(おろし)……1/2個
- にんにく(薄切り)……1片

にんじん……1/2本
たまねぎ……1/2個
セロリの葉……1本分
ローリエ(月桂樹の葉)……1枚
サラダ油……大さじ2
ブランデー……少々
たこ糸
付け合わせ　クレソン……適宜

作り方

1 牛肉は、塩、あらびき黒こしょうをすり込み、たこ糸を巻いて形をととのえます。しょうゆ、たまねぎ(おろし)、にんにく(薄切り)、にんじん・たまねぎの乱切りとセロリの葉・ローリエとともにビニール袋に入れ、**1～2時間**漬け込みます。

2 フライパンにサラダ油を熱し、強火で1の肉の表面を焼き、ブランデーをふり入れ、フランベして火を止めます。

3 オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、1のにんじん・たまねぎ・セロリの葉をのせ、その上に2の肉をのせて、約180℃のコンベックで焼きます。肉の焼き加減はお好みに合わせて時間で調節して下さい。金串を肉の中心部まで刺して、5〜6秒後抜きとって、串の先端が生温かければ、ミディアム程度です。最後にクレソンを飾ります。

（ミディアム）55〜60℃
コンベック ▶ 180℃ ▶ 35〜45分 ▶ スタート

（レア）40〜50℃
コンベック ▶ 180℃ ▶ 25〜35分 ▶ スタート

ひとことアドバイス

牛肉は焼く30分前に冷蔵庫から出しておきます。直前に出すと焼いた時に中心部が冷たいので、おいしく焼けません。

英語	フランス語	焼きかげんの説明
レア	ブルー	外側だけ焼けて、中はほとんど生
ミディアム・レア	セニャン	全体が外から1/3ほど焼けて、中は生温かい
ミディアム	ア・ポワン	全体の1/3ほど焼けて、中もバラ色になっている
ウェルダン	ビヤン・キュイ	中まで十分焼けている

グレービーソース

材料●1本分

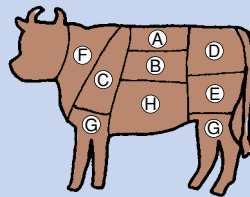
- 赤ワイン……50mℓ
- ブイヨン……150mℓ
- 塩……少々
- こしょう……少々
- コーンスターチ……少々
- 水……少々

作り方

1 肉の表面を焼いた2のフライパンに赤ワインを入れ、木じゃくしで底をこそげ取るように混ぜ、ブイヨンを加えて半量になるまで煮て、塩・こしょうで調味します。仕上げに水溶きしたコーンスターチを少々加え、とろみをつけます。オーブン皿にたまった肉汁を裏ごしして加えるとよいでしょう。

●肉の部位と使い方●

知っておくと便利

BEEF

Ⓐ 背ロース（サーロイン）
ヒレよりも脂肪が多く、やわらかくて、ステーキやすき焼きなどに適します。

Ⓑ ヒレ肉（テンダーロイン）
やわらかい赤身肉で、ステーキやすき焼きに適します。

Ⓒ 肩ロース
脂肪が多く含まれて、すき焼きやしゃぶしゃぶなどに適します。

Ⓓ 腰肉（ランプ・イチボ）
ランプ…脂肪が少なく赤身のやわらかい肉で、ステーキ・ローストビーフに適します。
イチボ…ランプより脂肪が多く、やわらかい部分はステーキに、かたい部分は煮込みに適します。

Ⓔ もも肉
腰肉よりも脂肪が少なくやわらかい肉で、ステーキや焼き肉などに適します。

Ⓕ 首肉
脂肪が多く含まれて、すき焼きやあぶり焼きなどに適します。

Ⓖ すね肉
かたくて筋の多い肉で、煮込みやスープに適します。

Ⓗ バラ肉
赤身と脂肪肉が層になり、脂肪がとても多く、煮込み・炒め物・すき焼きなどに適します。

スペアリブ

材料●4人分

スペアリブ(約10cmのもの)…800g

Ⓐ
- 八丁みそ…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- 酒…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- 酢…50mℓ
- ブイヨン…50mℓ
- にんにく(おろし)…適宜
- 唐辛子…1本
- たまねぎ(おろし)…適宜
- しょうが(おろし)…1片
- 長ねぎ(きざみ)…1本

サラダ油…適宜

付け合わせ

フライドポテト・レモン・クレソン…各適宜

コンベック ▶

▶

▶

作り方

1 スペアリブはⒶの漬け汁に**8時間以上**漬け込みます。

2 オーブン皿にサラダ油を塗った網をセットし、1の肉をのせ、**約200℃**の コンベック で**18～23分**焼きます。
※スペアリブの大きさにより多少時間が異なります。

3 付け合わせにフライドポテト・レモン・クレソンを添えます。

●八角（パッチャオ）
中華料理にはかかせない香辛料の一つで
肉料理、魚料理に用い、材料のくせをやわらげ、風味を増します。

焼き豚

材料●1本分

豚かたまり（ロース又はもも肉）…600g

Ⓐ
- ねぎ（5cm長さ）………1本分
- しょうが（薄切り）………1片
- にんにく（薄切り）………1片
- しょうゆ……………100ml
- 砂糖…………………大さじ1
- 酒……………………大さじ3
- みりん………………大さじ1
- 唐辛子………………………1本
- 八角…………………………1個

たこ糸

付け合わせ　パセリ………適宜

作り方

1 豚肉はフォークで数箇所つき刺し、たこ糸で縛って形をととのえておきます。

2 1をⒶの漬け汁に**3時間以上**全体的に味がしみ込むように漬け込みます。（ビニール袋に入れると肉全体がうまく漬かります）

3 オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、2の肉をのせ、途中ハケで漬け汁を塗りながら**約200℃**の**コンベック**で**40～45分**焼きます。

4 竹串を刺して赤い肉汁が出なくなれば焼き上がりです。最後にパセリを飾ります。

とり肉の野菜巻き

材料●4人分			
とりもも肉	大2枚	にんじん	1/2本
塩・こしょう	少々	ほうれん草	1/2把
Ⓐ しょうゆ	大さじ3	サラダ油	少々
Ⓐ 酒	大さじ2	たこ糸	
Ⓐ みりん	大さじ1	付け合わせ	
Ⓐ 砂糖	大さじ1	サラダ菜	適宜
Ⓐ しょうが汁	小さじ2	プチトマト	適宜

作り方

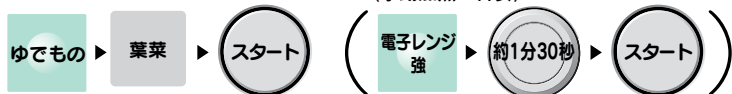
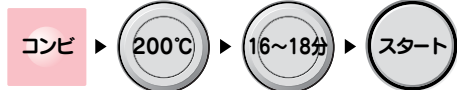
1. とり肉は肉の中央から身をそぐように両面に切り広げ、厚みを均一にし、塩・こしょうをすり込み、Ⓐに漬け込みます。
2. にんじんは、とり肉の長さに合わせて細い棒状に切り、大きめの耐熱容器に入れ、にんじんが浸る位の水を加え、ラップをして 根菜 弱め を選択し、加熱又は下ゆでします。ほうれん草は水洗いし、水滴をつけたまま葉と茎を交互に重ねてラップで包み、耐熱容器にのせ 葉菜 を選択し、加熱又は下ゆでし、加熱後すぐに水に取ります。
3. 2のほうれん草をよく絞って、とり肉の長さに合わせて切り、1を皮を下にして広げ、その上にほうれん草・にんじんをのせて巻き、たこ糸で縛ってサラダ油を塗り、オーブン用ペーパーを敷いたターンテーブルの上にのせ、約200℃の コンビ※ で16～18分焼きます。
※コンベックで焼く場合は、オーブン皿を使用し約200℃の コンベック 18～20分焼きます。
4. 食べやすい大きさに切り分け、残った漬け汁を煮詰めてかけます。最後にサラダ菜とプチトマトを添えます。

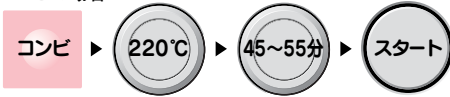
（作り方2にんじん）
ゆでもの ▶ 根菜 弱め ▶ スタート

（手動加熱の目安）
（電子レンジ 強 ▶ 約2分30秒 ▶ スタート）

（作り方2ほうれん草）
ゆでもの ▶ 葉菜 ▶ スタート

（手動加熱の目安）
（電子レンジ 強 ▶ 約1分30秒 ▶ スタート）

〈コンビの場合〉
コンビ ▶ 200℃ ▶ 16～18分 ▶ スタート

〈コンベックの場合〉
コンベック ▶ 200℃ ▶ 18～20分 ▶ スタート

ローストチキン

材料

若どり（1.5kg位のもの）…1羽分
塩……適宜
こしょう……適宜
バター……大さじ3～4

香味野菜
たまねぎ……1個
にんじん……1本
セロリ……1本
ピーマン……3個

グレービーソース
ブイヨン……50mℓ
塩……少々
こしょう……少々
片栗粉……少々

付け合わせ
小たまねぎ……10個
にんじん……2本
じゃがいも……3個
バター……少々
たこ糸

作り方

1 とり肉は洗って水気をふき、塩・こしょうをよくすり込んでしばらくおき、常温に戻しておきます。

2 胸を上にして形をととのえ、両足をたこ糸でしばり、羽は胴の両側につけて後ろへまわします。

3 ターンテーブルにオーブン用ペーパーを敷き、太めのせん切りにした香味野菜をまわりに敷きます。

4 2のとり肉を上にのせ、溶かしたバターをかけながら約200℃の※コンビで45～55分焼きます。
※コンベックで焼く場合は、オーブン皿を使用し、約220℃のコンベックで30～40分焼き、さらに約200℃のコンベックで45～55分焼きます。

5 グレービーソースを作ります。オーブン皿に残った野菜にブイヨンを加え煮つめて裏ごしします。塩・こしょうで調味して水溶き片栗粉でとろみをつけます。いただく時にグレービーソースをかけます。

6 付け合わせに、にんじん・じゃがいもは適当な大きさに切り下ゆでし、小たまねぎといっしょにバターで炒めて添えます。

とりもも肉のチーズ焼き

材料●4人分

若どりもも肉（1枚 約150g）…4枚	ソース
塩・こしょう………………各少々	Ⓐ トマトジュース…………300㎖
薄力粉……………………少々	Ⓐ ブイヨン………………50㎖
サラダ油…………………適宜	Ⓐ トマトケチャップ……大さじ3
ピザ用チーズ………………80g	付け合わせ
白ワイン………………大さじ2	にんじんのグラッセ・グリンピースのソテー・クレソン……各適宜
粉チーズ…………………少々	

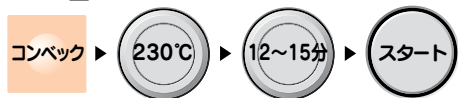
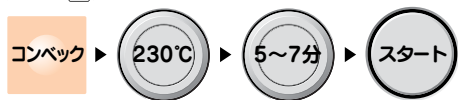
（作り方2）

コンベック ▶ ▶ ▶

230℃ ▶ 12～15分 ▶ スタート

（作り方3）

 ▶   ▶   ▶

コンベック ▶ 230℃ ▶ 5～7分 ▶ スタート

作り方

1 とりもも肉は、身の厚いところに切れ目を入れ、塩・こしょうをします。

2 薄力粉を薄くまぶし、サラダ油を全体に薄くつけます。オーブン皿に網をセットし、皮を上にして**約230℃**の**コンベック**で**12～15分**焼きます。

3 一度取り出し、上にピザ用チーズをのせ、白ワインと粉チーズをふりかけ**約230℃**の**コンベック**で**5～7分**焼きます。

4 Ⓐを煮つめソースを作り、皿に流し3をのせ、にんじんのグラッセ・グリンピースのソテー・クレソンを添えます。

にんじんのグラッセ

にんじんをシャトー型（121ページ参照）に切り、塩ゆでし、バター大さじ1、砂糖大さじ1でさっと炒めます。

とりもも肉の照り焼き

材料●4人分

若どり骨付もも肉（1本約200g）…4本
Ⓐ 酒 ……50mℓ
　しょうゆ ……100mℓ
　砂糖……大さじ3
　しょうが汁……大さじ1
サラダ油 ……適宜
付け合わせ
サラダ菜 ……12枚
プチトマト……8個

作り方

1 とりもも肉は骨の両側に骨にそって包丁を入れ、切り開きます。身の厚いところは切れ目を入れます。皮の方にフォークで穴をあけ、Ⓐに**30分程**漬け込みます。

2 ターンテーブルにオーブン用ペーパーを敷き、**1**の肉にサラダ油を全体に薄くつけ、皮を上にしてのせ、自動加熱 **おかず** の※ **とりもも焼** を選択して焼きます。
※コンベックの場合は、オーブン皿を使用します。

3 皿に盛り、サラダ菜とプチトマトを添えます。

おかず ▶ とりもも焼 ▶ スタート

（手動加熱の目安）
（コンビ ▶ 230℃ ▶ 12～14分 ▶ スタート）
（コンベック ▶ 230℃ ▶ 16～18分 ▶ スタート）

ハンバーグのバリエーション

チーズハンバーグ
ピザ用チーズをのせて焼きます。

ハワイアンハンバーグ
パイナップルを押しつけて焼きます。

ベーコンハンバーグ
ベーコンを巻きつけて焼きます。

野菜詰めハンバーグ
れんこん・しいたけ・ピーマン・なす等に詰めたり、はさんだりして焼きます。

ハンバーグステーキ

コンベック ▶ 230℃ ▶ 14〜17分 ▶ スタート

材料●4人分

合びき肉……350g
{たまねぎ……1/2個
{バター……大さじ1
{食パン（6枚切り）……1/2枚
{　（パン粉の場合……大さじ3）
{牛乳……大さじ4
Ⓐ{卵……M1個
Ⓐ{塩……少々
Ⓐ{こしょう……少々
Ⓐ{ナツメグ……少々
サラダ油……少々

ハンバーグソース
{バター……大さじ1
{マッシュルーム（スライス）…適宜
{トマトケチャップ……大さじ6
{デミグラスソース（又はウスターソース）……大さじ4
ブイヨン……100㎖

付け合わせ
さやいんげん・にんじん・じゃがいも
クレソン・パセリ……各適宜
バター……適宜

作り方

1 みじん切りにしたたまねぎをバターで炒め、冷まします。

2 食パンは細かくちぎって牛乳に浸します。

3 ボールにひき肉を入れてよく練り、1・2・Ⓐの調味料を合わせます。

4 ねばりが出るまで練って4等分し、小判形にまとめて、中央をくぼませ、表面にサラダ油をまぶします。

5 オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べて約230℃の コンベック で14〜17分焼きます。

6 ハンバーグソースを作ります。フライパンにバターを熱し、マッシュルームを炒め、トマトケチャップ・デミグラスソース（又はウスターソース）・ブイヨンを加え5〜6分煮詰めます。

7 付け合わせのさやいんげんは塩ゆでします。にんじん・じゃがいもは下ゆでしてバターで炒め、じゃがいもには刻みパセリをまぶして添えます。

ミートローフ

材料●パウンド型20×8×6cm・1個分

ハンバーグ種（P.82参照）…同量
ゆで卵……………………………4個
マッシュポテト
　じゃがいも……………………中6個
　バター………………………大さじ4
　牛乳 …………………………50mℓ
　塩 ……………………………少々
　こしょう………………………少々
　卵黄 ………………………M1個分
　パセリ ………………………少々
付け合わせ
クレソン・プチトマト………各適宜

作り方

1 マッシュポテトを作ります。
①じゃがいもは洗って皮ごと丸のまま耐熱容器にのせ、ラップをして 根菜 を選択し加熱又は下ゆでします。
②熱いうちに裏ごしをして火にかけ、バターと牛乳を加えて練り合わせます。
③塩・こしょうで調味し、火からおろして卵黄・刻みパセリを加えます。

2 オーブン用ペーパーを敷いたパウンド型に、ハンバーグ種（82ページ参照）の半量を入れ、ゆで卵の両端を少し切って並べます。
その上に残りのハンバーグ種をのせ形をととのえます。

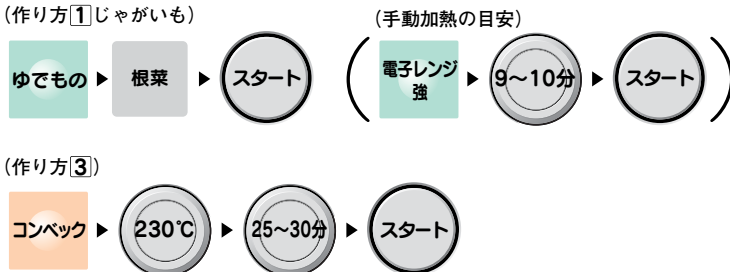
3 **2**をオーブン皿にのせ、約230℃の コンベック で25～30分焼きます。

4 焼き上がったら型から取り出し、マッシュポテトで飾ります。

5 クレソンとプチトマトで飾ります。

（作り方**1**じゃがいも）
ゆでもの ▶ 根菜 ▶ スタート

（手動加熱の目安）
（電子レンジ 強 ▶ 9～10分 ▶ スタート）

（作り方**3**）
コンベック ▶ 230℃ ▶ 25～30分 ▶ スタート

肉料理

ビーフシチュー

材料●4人分（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

牛かたまり肉（もも肉）	300g	バター	40g
塩	少々	薄力粉	40g
こしょう	少々	ブイヨン	600mℓ
薄力粉	大さじ2	Ⓐ トマトピューレ	100g
サラダ油	適宜	Ⓐ トマトケチャップ	大さじ2
赤ワイン	大さじ2	Ⓐ 砂糖	大さじ1/2
たまねぎ	中1個	Ⓐ 塩	小さじ1/2
にんじん	1本	ローリエ（月桂樹の葉）	2枚
じゃがいも	中2個	オーブン用ペーパー	

作り方

1 牛肉は3cm角に切り、塩・こしょう・薄力粉（大さじ2）をまぶし、フライパンにサラダ油を熱し、全体にこげ色がつくまで強火で炒め、赤ワインをふり入れます。

2 たまねぎはくし切り、にんじん・じゃがいもはシャトー切りにし、サラダ油で軽く炒めておきます。

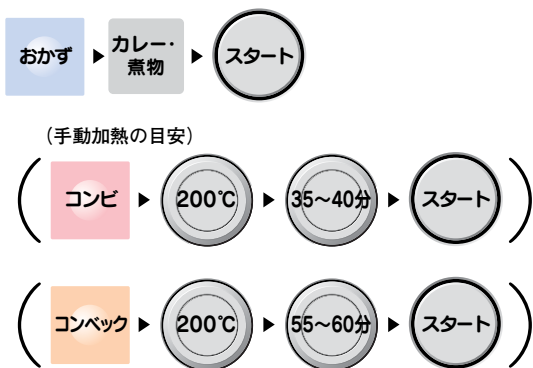
3 フライパンにバターを熱し、弱火で薄力粉（40g）を入れ、きつね色になるまで炒めます。ブイヨンを少しずつ加えて溶きのばしてルーを作り、Ⓐを加えます。

4 1・2・3とローリエをふた付の深い耐熱性ガラス容器に入れます。容器の大きさに合わせて切ったオーブン用ペーパーで落としぶたをし、ふたをして、ターンテーブルの上にのせ、自動加熱 おかず の ※カレー・煮物 を選択して調理します。

※コンベックの場合はオーブン皿を使用します。

おかず ▶ カレー・煮物 ▶ スタート

（手動加熱の目安）

肉料理

チキンのクリーム煮

材料●4人分
（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

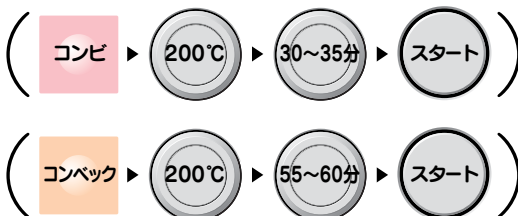
とりもも肉	400g
塩	少々
こしょう	少々
じゃがいも	中1～2個
たまねぎ	中1個
にんじん	中1本
グリンピース	小1缶
スイートコーン	小1缶
サラダ油	大さじ2
ホワイトソース（P.118参照）	4カップ
オーブン用ペーパー	

作り方

1 とり肉は大きめに切り、塩・こしょうをふり、じゃがいも・にんじんはシャトー切り、たまねぎはくし切りにします。

2 フライパンにサラダ油を熱し、**1**のとり肉から順に炒めます。

3 ホワイトソース(118ページ参照)を作り、ふた付の深い耐熱性ガラス容器に入れ**2**も入れます。容器の大きさに合わせて切ったオーブン用ペーパーで落としぶたをし、ふたをします。ターンテーブルにのせ、自動加熱 おかず の※ カレー・煮物 弱め を選択して調理します。
※コンベックの場合はオーブン皿を使用します。

4 出来上がったら水をきったグリンピース・スイートコーンを加えます。

■ポークカレー■

材料●4人分
（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

豚肩ロース肉	300g
塩	少々
こしょう	少々
にんじん	1/2本
じゃがいも	中2個
たまねぎ	中1/2本
サラダ油	少々
ブイヨン	600mℓ
カレールウ	120g
ローリエ	1枚
オーブン用ペーパー	

作り方

1 豚肉は一口大に切り塩・こしょうをふり、にんじん・じゃがいもはシャトー切り、たまねぎはくし切りにします。

2 フライパンにサラダ油を熱し、1の豚肉から順に炒めます。

3 ふた付の深い耐熱性ガラス容器にあたためたブイヨンと細かく割ったカレールウを入れ、2とローリエを加えます。

4 容器の大きさに合わせて切ったオーブン用ペーパーで落としぶたをし、ふたをします。ターンテーブルにのせ自動加熱 おかず の※ カレー・煮物 を選択して調理します。

※コンベックの場合はオーブン皿を使用します。

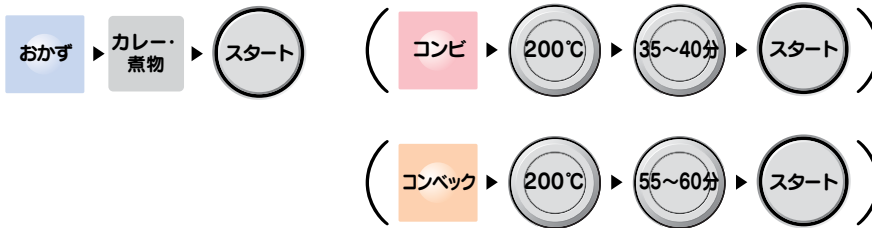
おかず ▶ カレー・煮物 ▶ スタート

（手動加熱の目安）

肉料理

とり肉の赤ワイン煮

おかず ▶ カレー・煮物 ▶ スタート

（手動加熱の目安）

材料●4人分（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

	材料	分量
	とりもも肉（1枚約200g）	4枚
	塩・こしょう	各少々
	薄力粉	少々
	サラダ油	少々
	しめじ	1パック
Ⓐ	マッシュルーム	8個
Ⓐ	デミグラスソース	100g
Ⓐ	トマトの水煮（汁ごと）	1缶（220g）
Ⓐ	トマトケチャップ	1/2カップ
Ⓐ	赤ワイン	1カップ
Ⓐ	ローリエ	1枚
Ⓐ	塩・こしょう	各少々
付け合わせ	クレソン	適宜
	オーブン用ペーパー	

作り方

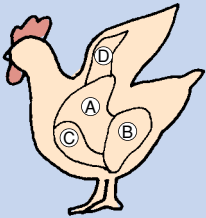
1 とり肉は、塩・こしょうして薄く薄力粉をまぶします。

2 フライパンにサラダ油を熱し、1のとり肉を入れ、表面にこげ目をつけます。

3 しめじは石づきを取って、ほぐしておきます。

4 ふた付の深い耐熱性ガラス容器にⒶ・2・3を入れ、容器の大きさに合わせて切ったオーブン用ペーパーの落としぶたをし、ふたをしてターンテーブルの上にのせ、自動加熱 **おかず** の※ **カレー・煮物** を選択して調理します。最後にクレソンを添えます。

※コンベックの場合はオーブン皿を使用します。

●肉の部位と使い方●

Ⓐ 手羽肉（むね肉）
もも肉より淡泊でやわらかく、焼き物・揚げ物・煮物・炒め物など幅広く適します。

Ⓑ もも肉
脂肪を含んだ少しかための赤身肉で、照り焼き・フライ・煮込み・蒸し焼きなどに適します。

Ⓒ ささみ
脂肪がほとんどなく、最もやわらかい部分で、汁物・蒸し物・すり身などに適しています。

Ⓓ 手羽先
肉質は少ないがゼラチン質に富み、煮込み・スープ・炒め物に適します。

皮
おそうざいやスープに適します。

とんかつ

材料●4人分

豚ロース（1枚約100g）………4枚
塩 ………………………………少々
こしょう …………………………少々
薄力粉 …………………………適宜
卵………………………………M1個
パン粉 …………………………50g
サラダ油 ………………………適宜
付け合わせ
キャベツ・トマト・ピーマン・レモン・パセリ・サラダ菜…………各適宜

作り方

1 パン粉はあらかじめオーブン皿に広げ、**約220℃**の コンベック で途中かき混ぜながらきつね色になるまで**約6～7分**焼いておきます。

2 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

3 薄力粉・溶き卵・1のパン粉の順に付け、サラダ油を全体に薄くつけます。

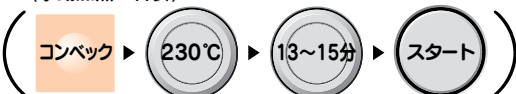
4 オーブン皿に網をセットし、3の肉をのせます。自動加熱 おかず の 揚げもの を選択して焼きます。

5 付け合わせのキャベツはせん切り、トマトはくし切り、ピーマンは細切りにし、レモン・パセリ・サラダ菜と一緒に添えます。

※パン粉は多めに焼き、冷凍保存すると便利です。

（作り方1パン粉）
コンベック ▶ 220℃ ▶ 約6～7分 ▶ スタート

（作り方4）
おかず ▶ 揚げもの ▶ スタート

（手動加熱の目安）
（コンベック ▶ 230℃ ▶ 13～15分 ▶ スタート）

ロールポーク

材料●4人分

野菜チーズ巻き	
豚薄切り肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
にんじん	1/2本
さやいんげん	12本
プロセスチーズ	70g

梅巻き	
豚薄切り肉	200g
練り梅	大さじ1
西京みそ	大さじ1
青じそ	8枚
薄力粉	適宜
卵	M1個
パン粉(P.88参照)	適宜
サラダ油	適宜
付け合わせ	
ねぎ・青じそ	各適宜

作り方

●野菜チーズ巻き

1 豚肉を広げ、塩・こしょうをします。

2 にんじんは5㎜角の棒状に切り、大きめの耐熱容器に入れ、にんじんが浸る位の水を加え、ラップをして 根菜 弱め を選択し加熱又は下ゆでします。さやいんげんは水洗いし、水滴をつけたままラップに包み耐熱容器にのせ 葉菜 を選択し加熱又は下ゆでします。チーズは棒状に切ります。

3 1の肉に、にんじん・さやいんげん・チーズをのせて巻き、とんかつ(88ページ参照)と同様に衣を付け、サラダ油を全体に薄くつけます。

4 オーブン皿に網をセットし、3をのせます。自動加熱 おかず の 揚げもの を選択して焼きます。

5 付け合わせに細く切ったねぎと青じそを添えます。

●梅巻き

練り梅と西京みそを合わせたものを1の肉に塗り、青じそをおいて巻き、3と同様に仕上げます。

西京みそ以外の白みそをお使いになる時は、みりんを少量加えて下さい。お好みのみそをお使いになって、いろいろな味をお楽しみ下さい。

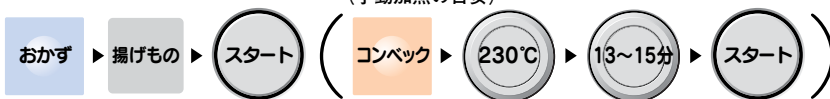
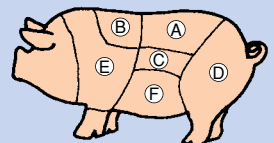
(作り方2にんじん)

(手動加熱の目安)

(作り方2さやいんげん)

(手動加熱の目安)

(作り方4)

(手動加熱の目安)

●肉の部位と使い方●

Ⓐ背ロース
脂肪がやや少なめで、とんかつ・ロースト類・鍋物に適します。

Ⓑ肩ロース
背ロースよりも少しかためで、脂肪が多く、バター焼き・とんかつ・焼き豚などに適しています。

Ⓒヒレ肉
ロースよりもさらにやわらかく、脂肪が少ない赤身肉で、とんかつ・ロースト類・鍋物に適します。

Ⓓもも肉
脂肪が少なく、とんかつ・焼き豚・炒め物・すき焼きなどに適します。

Ⓔ肩肉
もも肉に比べてややかたく、脂肪があり、ひき肉にしたり、焼き豚・とんかつなどに適します。

Ⓕバラ肉(三枚肉)
赤身と脂肪が層になり、脂肪がとても多く、煮込み・炒め物・すき焼きなどに適します。

とり肉のから揚げ

材料●4人分

とりもも肉……400g
Ⓐ 酒……大さじ1
　しょうゆ……大さじ3
　しょうが汁……大さじ1
　こしょう……少々
薄力粉……適宜
サラダ油……適宜
から揚げ衣バリエーション
アーモンド・コーンフレーク・ごま
クラッカー……各適宜
付け合わせ
ラディッシュ・パセリ・レタス
レモン……各適宜

作り方

1 とり肉は一口大に切り、Ⓐの調味液に**30分**程漬け込みます。

2 汁気を取り、薄力粉をまぶします。サラダ油を全体に薄くつけ、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にのせます。自動加熱**おかず**の**揚げもの**を選択して焼きます。

3 付け合わせのラディッシュ・パセリ・レタス・レモンを添えます。

から揚げ衣バリエーション

下味を付けたとり肉に薄力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、各々の衣を付けてサラダ油を全体に薄くつけ同様に焼きます。

おかず ▶ 揚げもの ▶ スタート

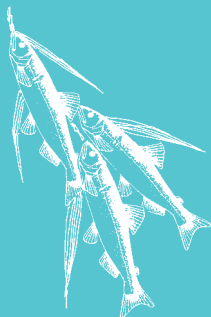
（手動加熱の目安）

（コンベック ▶

▶

▶

）

FISH 魚料理

鯛の姿焼き

材料●4人分

鯛（1尾約400g）……………1尾
塩 ……………………………少々
大根 …………………………適宜
サラダ油 ……………………適宜

作り方

1 鯛は下処理をして水洗いした後、水気をよくふき取ります。全体に塩をふり、しばらく置きます。表面に出てきた水気をふき取り、再度塩をふります。

2 鯛に金串を打ちます。鯛の裏側の目の下から金串を入れ、表側に出ないよう中骨をぬうように刺し、最後は尾を上げるように裏側に出します。

3 背びれ、胸びれ、尾びれに化粧塩をして形を整えます。尾が立つように大根で尾を支えます。

4 オーブン庫内に網のみを入れ、コンベック 予熱あり を選択して約220℃で予熱します。予熱が完了したら網にサラダ油を塗り、オーブン皿にセットします。鯛の頭を左、腹を手前にしてのせ、**20～23分**焼きます。焼き上がったら金串は熱いうちに回して抜きます。

（鯛の姿焼き）1尾（1尾約400g）

あじの塩焼き

材料●4人分

あじ(1尾約150g)……………4尾
塩 ………………………………少々
サラダ油 ……………………少々

作り方

1 あじは下処理をし、全体に塩をふり、**30分程**置いて出てきた水分をふきます。尾やひれに化粧塩をします。

2 オーブン庫内に網のみを入れ、コンベック 予熱あり を選択して**約250℃**で予熱します。予熱が完了したら、網にサラダ油を塗り、オーブン皿にセットし、あじの頭を左、腹を手前にしてのせ、**12～14分**焼きます。

※魚の大きさなどにより焼きあがりが異なるため、様子を見ながら焼いて下さい。

※尾やひれが焦げるようならアルミホイルで包みます。

※切身は皮を上にして焼いて下さい。

(あじの塩焼き) 4尾 (1尾約150g)

コンベック ▶ 予熱あり ▶ 250℃ ▶ 12～14分 ▶ スタート

(さんまの塩焼き) 4尾 (1尾約150g)

コンベック ▶ 予熱あり ▶ 250℃ ▶ 10～12分 ▶ スタート

(いわしの塩焼き) 4尾 (1尾約100g)

コンベック ▶ 予熱あり ▶ 250℃ ▶ 10～12分 ▶ スタート

(さばの塩焼き) 4切れ (1切れ約100g)

コンベック ▶ 予熱あり ▶ 250℃ ▶ 8～10分 ▶ スタート

(さわらの塩焼き) 4切れ (1切れ約100g)

コンベック ▶ 予熱あり ▶ 250℃ ▶ 9～11分 ▶ スタート

知っておくと便利

魚のおろし方

●二枚おろし

●背開き

●三枚おろし

●腹開き

●手開き

身も骨もやわらかいいわしは、包丁を使わず指先で腹開きします。

いかの飾り切り

●松かさ切り

包丁を斜めにねかせ、斜め格子に切れ目を入れます。

●からくさ切り

包丁を斜めにねかせて1㎝間隔に切り込みを入れ、それに対して直角に細く切ります。

白身魚の包み焼き

材料●4人分

- 白身魚（1切れ約100g）……4切れ
- 酒……適宜
- 塩……適宜
- にんじん……1/4本
- 絹さや……8枚
- たまねぎ……1/2個
- 生しいたけ……4枚
- ぎんなん……8個
- サラダ油……少々
- レモン（くし形）……4切れ
- Ⓐ ポン酢……大さじ4
- Ⓐ しょうゆ……小さじ2
- アルミホイル……適宜

作り方

1 白身魚は、酒・塩をふり、下味をつけます。

2 にんじんは2～3㎜の厚さに切り、花形で抜きます。絹さやは、すじをとって水洗いします。たまねぎは薄切りにし、生しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れます。ぎんなんは鬼がらをむき、玉じゃくしの背を使い、転がしながらゆでて、しぶ皮をとります。

3 アルミホイルに薄くサラダ油を塗ります。1の魚をのせ2を並べて包みます。コンベック 予熱あり を選択して約230℃で予熱します。オーブン皿にのせて**10～12分**焼きます。

4 出来上がったらⒶをかけ、レモンを添えます。

コンベック ▶ 予熱あり ▶

▶

▶ スタート

いかのエスカベッシュ

材料●4人分

- いか……2はい
- 薄力粉……適宜
- サラダ油……適宜
- たまねぎ……1/2個
- にんじん……1/2本
- ピーマン……2個
- サラダ油……適宜
- Ⓐ トマトケチャップ…大さじ3
- Ⓐ 塩……大さじ1/2
- Ⓐ 砂糖……小さじ1/2
- Ⓐ 酢……大さじ4
- Ⓐ サラダ油……大さじ4
- Ⓐ 練りからし……小さじ1
- サラダ菜……4枚
- レモン……少々
- パセリ……適宜

作り方

1 いかの足とワタを取り除き、薄皮をむいて、1㎝の輪切りにし、水気を取ります。薄力粉をまぶし、サラダ油をかけます。コンベック 予熱あり を選択して約230℃で予熱します。オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にいかを並べて、**9～12分**焼きます。

2 たまねぎ・にんじん・ピーマンは細いせん切りにし、水にさらします。

3 Ⓐを合わせ、1のいかを熱いうちに入れ、**1時間程**漬け込みます。

4 器にサラダ菜と2の野菜を盛り、3をのせ、レモンを添えます。

コンベック ▶ 予熱あり ▶

▶

▶

白身魚の更紗（さらさ）焼き コーン焼き

コンベック ▶ 220℃ ▶ 8～10分 ▶ スタート

材料●4人分

更紗焼き		コーン焼き	
白身魚（1切れ約100g）	4切れ	白身魚（1切れ約100g）	4切れ
Ⓐ 酒	大さじ2	ⓐ 酒	大さじ2
Ⓐ 薄口しょうゆ	大さじ2	ⓐ 薄口しょうゆ	大さじ2
生しいたけ	4枚	ⓑ スイートコーン	100g
にんじん	1/3本	ⓑ マヨネーズ	60g
わけぎ	2本	ⓑ クリームコーン	60g
Ⓑ マヨネーズ	1/2カップ	ⓑ 卵黄	M1個分
Ⓑ 薄口しょうゆ	大さじ1	ⓑ 塩	少々
		パセリ	適宜

作り方

1 白身魚をⒶに**10分**程漬け込んでおきます。

2 生しいたけは、石づきを取ってせん切りにします。にんじんもせん切りにし、わけぎは青い部分を3cm程度に切ります。

3 2をⒷであえておきます。

4 耐熱容器に1の魚と、その上に3をのせます。オーブン皿にのせ、**約220℃**の コンベック で**8～10分**焼きます。

●コーン焼きの場合も更紗焼きと同様にⓐに漬け込んだ魚にⓑをのせて焼きます。仕上げに刻みパセリをかけます。

さざえのつぼ焼き

材料●4人分

さざえ（1個約100g）	4個
しょうゆ	少々
生しいたけ	1～2枚
みつば	2本
Ⓐ だし汁	100mℓ
Ⓐ しょうゆ	小さじ1/2
Ⓐ みりん	小さじ1/2
Ⓐ 塩	少々
みつば	適宜

作り方

1 さざえはタワシでよく洗います。

2 コンベック 予熱あり を選択して**約200℃**で予熱します。オーブン皿に網をセットし、1をおきます。しょうゆを落とし コンベック で**7～8分**焼きます。

3 焼いたさざえの身を取り出し、ワタを除き、身を適当に切ります。

4 さざえの殻に生しいたけの細切りと3を入れ、Ⓐを注ぎます。オーブン皿に網をセットした上におき、**約250℃**の コンベック で**4～6分**焼きます。

5 焼き上がったら、適当な長さに切ったみつばを飾ります。

（作り方2）

コンベック ▶ 予熱あり ▶ 200℃ ▶ 7～8分 ▶ スタート

（作り方4）

コンベック ▶ 250℃ ▶ 4～6分 ▶ スタート

魚料理

いわしのロールフライ

材料●4人分

いわし……8尾	オーロラソース
塩……少々	マヨネーズ……大さじ1
こしょう……少々	ケチャップ……大さじ2
じゃがいも……2個	生クリーム……小さじ1
たまねぎ……1/2個	レモン汁……大さじ1
塩……少々	タルタルソース
こしょう……少々	ゆで卵……M1個
マヨネーズ……大さじ2	たまねぎ……少々
薄力粉……適宜	ピクルス……少々
卵……M1個	マヨネーズ……大さじ2
パン粉（P.88参照）……適宜	レモン汁……大さじ1
サラダ油……適宜	付け合わせ
	ラディッシュ・レモン・パセリ…各適宜

作り方

1 いわしは手開きにして、中骨を取り除き、塩・こしょうをします。

2 じゃがいもは洗って皮ごと丸のまま耐熱容器にのせ、ラップをして **根菜** を選択して、加熱又は下ゆでします。加熱後皮をむいてマッシュします。たまねぎのみじん切りを炒めて加え、塩・こしょう・マヨネーズを加えて8等分します。

3 いわしは薄力粉をふって **2** をのせて巻き、つまようじで尾の所を止め、薄力粉・溶き卵・パン粉（88ページ参照）をつけてサラダ油をかけます。

4 オーブン皿に網をセットし、**3** をのせます。自動加熱 **おかず** の **揚げもの** を選択して焼きます。

5 つまようじをぬいて、皿に盛りつけ、ラディッシュ・スライスしたレモン・パセリを添えオーロラソースとタルタルソースを好みでかけます。

（作り方 **2** じゃがいも）

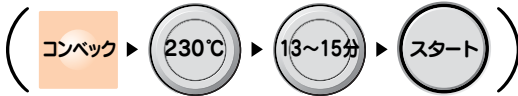
ゆでもの ▶ 根菜 ▶ スタート

（手動加熱の目安）

（電子レンジ強 ▶ 4～5分 ▶ スタート）

おかず ▶ 揚げもの ▶ スタート

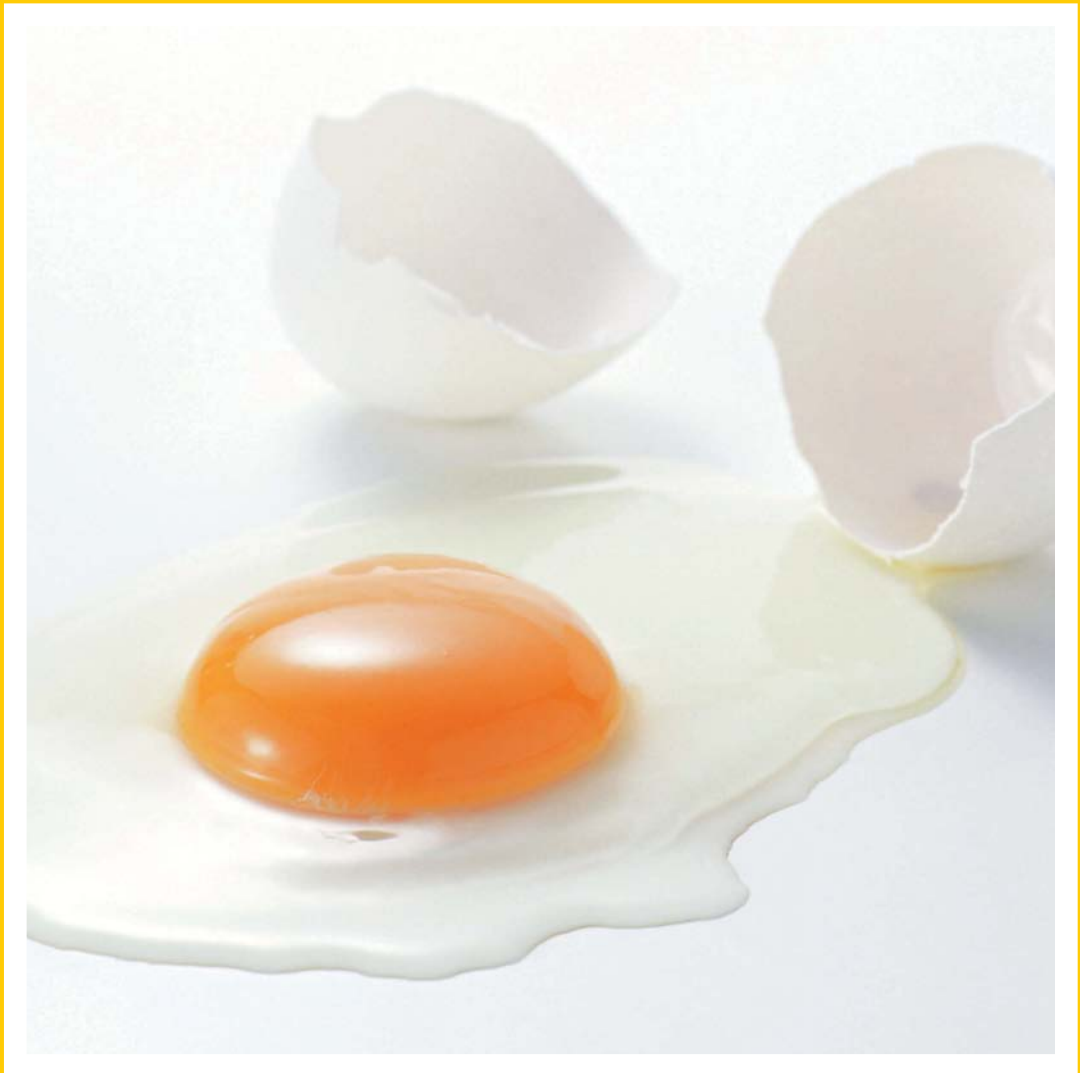
（手動加熱の目安）

（コンベック ▶ 230℃ ▶ 13～15分 ▶ スタート）

オーロラソースの作り方

マヨネーズ・ケチャップ・生クリームを混ぜ合わせ、最後にレモン汁を加えます。

タルタルソースの作り方

ゆで卵・たまねぎ・ピクルスはみじん切りにし、マヨネーズであえ、レモン汁を加えます。

EGG&TOFU
卵・豆腐料理

茶わん蒸し

材料●4わん分

卵 ……………… M2個
だし汁 ……………… 400㎖
Ⓐ｛塩 ……… 小さじ1/2
　 薄口しょうゆ ……… 小さじ1
　 みりん ……… 小さじ1/2
えび ……………… 4尾
とり肉 ……………… 60g
しょうゆ ……… 小さじ2/3
酒 ……………… 小さじ2/3
干ししいたけ ……………… 4枚
砂糖 ……………… 少々
ぎんなん ……………… 8個
かまぼこ ……………… 4切れ
みつ葉 ……………… 適宜
ゆず又はすだち ……………… 適宜

作り方

1 だしをとり、Ⓐの調味料と合わせて冷まします。

2 えびは殻と背わたをとります。とり肉はそぎ切りにし、しょうゆと酒で下味をつけます。

3 干ししいたけは砂糖をひとつまみ入れた水でよくもどし、石づきを取り除き飾り包丁を入れておきます。

4 ぎんなんは鬼がらをむき、さっと塩ゆでし、しぶ皮をとっておきます。

5 卵は泡立てないようによく溶きほぐし、冷めた1の調味液を加えて裏ごしします。(卵液は約25℃が適温です。)

6 蒸し茶わんに、具を色どりよく並べ、5の液を静かにそそぎ、最後にみつ葉・ゆず又はすだちをのせます。

7 共ぶたをし、ターンテーブルの同一円周上に等間隔に並べ、自動加熱 おかず の※茶碗むし を選択し調理します。(蒸らしは自動で行います。)

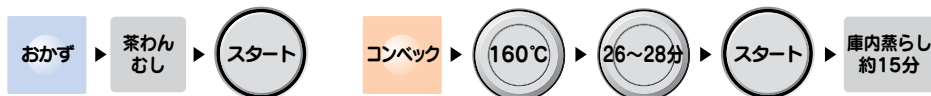
※1 コンベックの場合は、アルミホイルでしっかりふたをしてオーブン皿に沸騰したお湯を約1cm程はり、約160℃の コンベック で26～28分加熱し、庫内で約15分蒸らします。

※2 卵液の温度によりでき上がりを調節します。卵液の温度が約30℃以上の場合 茶碗むし 弱め 、20℃以下の場合 茶碗むし 強め を選択し調理します。

※3 使用する容器は極端に重いものや軽いものを避けて下さい。蒸し茶碗は同一円周上に等間隔に置き、一個の場合は中央に置きます。

おかず ▶ 茶わんむし ▶ スタート

(手動加熱の目安)

コンベック ▶ 160℃ ▶ 26～28分 ▶ スタート ▶ 庫内蒸らし約15分

卵豆腐

材料●14×11×4.5cmの金属製卵豆腐型

卵	M3個
だし汁	300mℓ
塩	小さじ1/2
みりん	小さじ1
Ⓐ だし汁	200mℓ
Ⓐ 薄口しょうゆ	大さじ2
Ⓐ みりん	大さじ2
青じそ	適宜

作り方

1 卵は泡立てないようによく溶きほぐし、冷めただし汁を加え、裏ごしします。Ⓐは合わせて一煮立ちさせ冷ましておきます。

2 1の卵液に塩・みりんを加えて味付けし、水でぬらした型に静かに入れます。

3 アルミホイルでしっかりふたをしてオーブン皿にのせ、沸騰したお湯を約1cm程はり、**約180℃**の コンベック で**25～27分**加熱し、そのまま庫内で**約10分**蒸らします。

4 3を冷蔵庫で冷やし、青じそをしいた器に盛りⒶの汁をかけます。

コンベック ▶
▶
▶
▶

スペイン風オムレツ

材料●4人分(直径20cmの耐熱性ガラス容器)

じゃがいも	1個
たまねぎ	1/2個
トマト	1個
ベーコン	3枚
サラダ油	少々
卵	M4個
牛乳	50mℓ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリ	少々

トマトソース

バター	30g
にんにく	1片
トマト(缶詰)	1/2缶
ブイヨン	150mℓ
薄力粉	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

ぬり用バター……少々

作り方

1 じゃがいもは皮をむき、5mmの厚さのいちょう切りにして水にさらし、耐熱容器に並べ、ラップをして 根菜 を選択して加熱又は下ゆでします。

2 たまねぎは薄切りにします。トマトは皮をむき、へたとたねを取り除き、1cm角に切り、水分をよく切っておきます。ベーコンは1cm幅に切ります。

3 サラダ油で、ベーコン・たまねぎ・じゃがいもの順に炒めます。

(作り方1じゃがいも)

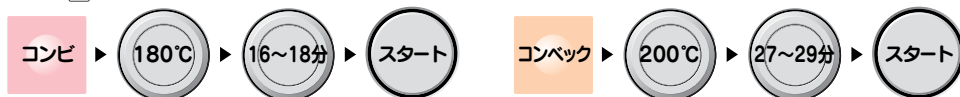
ゆでもの ▶ 根菜 ▶ スタート

(手動加熱の目安)

(電子レンジ強 ▶ 約2分 ▶ スタート)

(作り方5)

コンビ ▶ 180℃ ▶ 16～18分 ▶ スタート

コンベック ▶ 200℃ ▶ 27～29分 ▶ スタート

4 ボールに卵を割りほぐし、牛乳を加えて、塩・こしょうで調味します。

5 器にバターを塗り**3**を敷きます。トマトをのせて**4**を流し込みます。ターンテーブルの上にのせ、**約180℃**の※**コンビ**で**16～18分**焼きます。刻みパセリをかけます。
※コンベックで焼く場合は、オーブン皿にのせ、**約200℃**の**コンベック**で**27～29分**焼きます。

6 トマトソースを作ります。バターを鍋に入れ、にんにくのみじん切りを炒め、他の材料を加えて**5～10分**煮つめます。

土佐豆腐

材料●4人分

材料	分量
豆腐	1・1/2丁
薄力粉	適宜
卵	M2個
糸がきかつお	40g
サラダ油	少々
貝われ菜	適宜
青じそ	適宜
しょうが	適宜
Ⓐ だし汁	200㎖
Ⓐ 薄口しょうゆ	30㎖
Ⓐ みりん	大さじ2
Ⓐ 塩	少々
Ⓐ 酒	大さじ1

作り方

1 豆腐の水気を切って、12等分に切っておきます。

2 **1**に薄力粉・卵・糸がきかつおの順につけ、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べ、サラダ油をかけて**約180℃**の**コンベック**で**10～12分**焼きます。

3 Ⓐを合わせて、一煮立ちさせ、かけ汁を作ります。

4 青じそのせん切り・おろししょうが・貝われ菜を添えます。

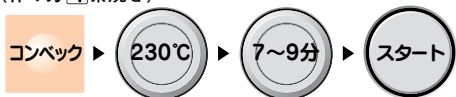
田楽

材料●4人分

豆腐	1・1/2丁
こんにゃく	1枚
木の芽	少々
けしの実	少々
田楽みそ	
白みそ	80g
砂糖	大さじ2
だし汁	大さじ3
みりん	大さじ2
赤みそ	70g
砂糖	大さじ5
だし汁	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

1. 豆腐はふきんで包み、水気を切り、扇形に切ります。
2. こんにゃくも扇形に切って、湯通しします。
3. 鍋に各々みそと調味料を入れて火にかけ、2種類の田楽みそを作ります。
4. オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、豆腐・こんにゃくを並べて**約230℃**の コンベック で**7〜9分**素焼きしたあと、3の田楽みそを塗り、**約230℃**の コンベック で**5〜7分**焼きます。
5. 焼きあがったら、木の芽・けしの実をのせます。

（作り方4素焼き）

（作り方4田楽）

RICE
ごはん

チキンピラフ

材料●4人分（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

材料	分量
米	3カップ（480g）
とりもも肉	200g
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
Ⓐ ブイヨン	650㎖
Ⓐ 赤ワイン	大さじ2
Ⓐ ケチャップ	大さじ5
Ⓐ 塩	小さじ1
グリンピース	小1缶
パセリ	適宜

作り方

1 米は洗って水気をきり、**30分**程おきます。

2 とり肉は2㎝角に切り、たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにします。

3 鍋にサラダ油・バターを熱し、2を炒めて塩・こしょうで調味し、1の米を加えてさらに炒めます。炒めたらふた付の耐熱性ガラス容器に入れ、グリーンピースも加えます。

4 別の鍋にⒶを入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちに3に加えてふたをします。

5 4をオーブン皿にのせ、約**270℃**の**コンベック**で**28～30分**加熱し、炊き上がったらそのまま庫内で**約10分**蒸らします。

6 かき混ぜて盛り付け、最後にパセリを添えます。

ピラフをおいしく炊くコツ

スープとお米は炊く寸前に合わせましょう。

（耐熱性ガラス容器の場合）

庫内蒸らし約10分

チキンドリア

―チキンピラフの応用―

材料●4人分

チキンピラフ(P.104参照)	4人分
ホワイトソース(P.118参照)	2カップ
ぬり用バター	少々
ピザ用チーズ	80g
粉チーズ	適宜
パセリ	適宜

作り方

1. チキンピラフを作ります。(104ページ参照)
2. ホワイトソースを作ります。(118ページ参照)
3. バターを薄く塗った耐熱容器に1を入れ、2のホワイトソースをかけます。チーズをのせて粉チーズをふりかけます。自動加熱 おかず の グラタン を選択して焼きます。
4. 焼き上がったら刻んだパセリをかけます。

(手動加熱の目安)

山菜おこわ

材料●4人分
（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

材料	分量
もち米	2カップ（320g）
山菜水煮	1パック
にんじん	1/3本
油あげ	2枚
Ⓐ だし汁	200mℓ
Ⓐ 砂糖	小さじ2
Ⓐ みりん	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ2
Ⓐ 酒	大さじ2
Ⓐ 塩	小さじ1弱
煮汁＋だし汁	320mℓ

作り方

1 もち米は洗って**1時間程**水に浸し、水気をきっておきます。

2 山菜は水切りし、にんじんはせん切りにします。油あげは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにします。

3 鍋にⒶを合わせ、**2**を加えて**5〜6分**煮ます。ざるに上げて煮汁を切り、煮汁は残しておきます。

4 **1**の米と**3**の具をふた付の耐熱性ガラス容器に入れます。

（耐熱性ガラス容器の場合）

コンベック ▶ 280℃ ▶ 16～18分 ▶ スタート ＋ コンベック ▶ 180℃ ▶ 約10分 ▶ スタート ▶ 庫内蒸らし約15分

5 鍋に**3**の煮汁とだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちに**4**に加えてふたをします。

6 **5**をオーブン皿にのせ、約**280℃**の**コンベック**で**16～18分**加熱し、温度を**180℃**に下げて**約10分**加熱します。炊き上がったらそのまま庫内で**約15分**蒸らし、かき混ぜます。

いかめし
―山菜おこわの応用―

材料●4人分

いか（1ぱい250g程度）……2はい

Ⓐ
- しょうゆ……………大さじ2
- 酒 …………………大さじ1
- 砂糖 ………………大さじ1

Ⓑ
- だし汁…………………10mℓ
- しょうゆ……大さじ1・1/2
- 砂糖 ………………小さじ1
- 片栗粉 ……………小さじ2
- 水 …………大さじ1・1/2

山菜おこわ（P.106参照）…半量

つまようじ

付け合わせ
- 筆しょうが …………………適宜
- 木の芽 ………………………適宜

作り方

1 いかはワタと足を取り出して、Ⓐの調味液に**30分程**漬け込みます。山菜おこわ（106ページ参照）を詰め、口をつまようじでとめます。

2 **コンベック** **予熱あり** を選択して、**約230℃**で予熱します。予熱が完了したらオーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に**1**をのせ**コンベック**で**9～11分**焼きます。

3 鍋にⒷの調味料を合わせて一煮立ちさせ、とろみをつけてあんを作りいかめしにかけます。筆しょうが、木の芽を添えます。

コンベック ▶ 予熱あり ▶ 230℃ ▶ 9～11分 ▶ スタート

桜ごはん

材料●4人分
（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

もち米	1.5カップ(240g)
うるち米	1.5カップ(240g)
桜の塩漬け	16本
Ⓐ 食紅	少々
Ⓐ 桜の塩漬けのもどし汁	100mℓ
Ⓐ 水	500mℓ
Ⓐ 塩	少々

作り方

1 もち米・うるち米は洗って**1時間程**水に浸し、水気をきっておきます。

2 桜の塩漬けはぬるま湯200mℓでもどします。

3 [1]の米をふた付の耐熱性ガラス容器に入れます。

4 鍋にⒶを入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちに[3]に加えてふたをします。
※食紅はごく少量で十分色が出ますので注意して下さい。

5 [4]をオーブン皿にのせ、**約**280℃のコンベックで**16～18分**加熱し、温度を180℃に下げて**約10分**加熱します。炊き上がったらそのまま庫内で**約15分**蒸らし、かき混ぜます。

6 ご飯を型抜きし、水気をふきとった桜をのせます。

（耐熱性ガラス容器の場合）

＋
庫内蒸らし 約15分

和風きのこピラフ

材料●4人分（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

米	3カップ（480g）	Ⓐ ブイヨン	650㎖
しめじ	1パック	Ⓐ 酒	小さじ1
生しいたけ	4枚	Ⓐ 塩	小さじ1強
たまねぎ	1/2個	Ⓐ しょうゆ	大さじ2
ピーマン	2個	Ⓐ こしょう	少々
マッシュルーム（スライス）	小1缶	青じそ	4枚
バター	30g	ねぎ	少々

作り方

1 米は洗って水気をきり、**30分**程おきます。

2 しめじ・生しいたけは石づきを取ります。しめじは食べやすい大きさにほぐし、生しいたけ・たまねぎ・ピーマンは細切りにし、マッシュルームは水気をきっておきます。

3 バターで**2**を炒め、**1**の米を加えてさらに炒めます。炒めたらふた付の耐熱性ガラス容器に入れます。

4 鍋にⒶを入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちに**3**に加えてふたをします。

5 **4**をオーブン皿にのせ、約**270℃**の コンベック で**28～30分**加熱し、炊き上がったらそのまま庫内で**約10分**蒸らします。青じそのせん切りを混ぜ、最後に小口切りにしたねぎをのせます。

（耐熱性ガラス容器の場合）

ごはん

赤飯

材料●4人分
（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

もち米 ……………2カップ（320g）
あずき…………………………50g
塩 ……………………………少々
あずきのゆで汁……………320mℓ
（たりない場合は、水を加える）

作り方

1 あずきは水からゆで、煮立ったら一度お湯を捨て、再び水を入れ、少し硬めにゆでます。

2 もち米は洗って**1時間程**水に浸し、水気を切っておきます。

3 鍋にあずきのゆで汁を入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちにふた付きの深い耐熱性ガラス容器に入れます。

4 2の米と1のあずきと塩を、3に加えてふたをして、オーブン皿の上にのせて**約280℃**の コンベック で**16～18分**加熱し、再び温度を**約180℃**に下げ、さらに**約10分**加熱します。炊き上がったら、そのまま庫内で**約15分**蒸らし、かき混ぜます。

（耐熱性ガラス容器の場合）

コンベック ▶

▶

▶

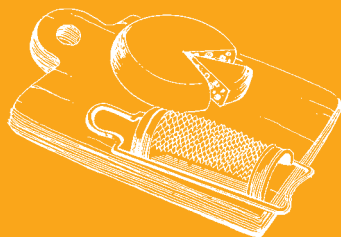
＋ コンベック ▶

▶

▶

▶

蒸し器を使わなくても
こんなにかんたん
に赤飯が炊けます。

GRATIN
グラタン

マカロニグラタン

材料●4人分	
マカロニ	80g
とりむね肉	80g
むきえび	100g
たまねぎ	1/2個
バター	大さじ2
マッシュルーム（スライス）	小1缶
塩	少々
こしょう	少々
ホワイトソース（P.118参照）	3カップ
ピザ用チーズ	80g
パセリ	少々
ぬり用バター	少々

作り方

1. マカロニは塩ゆでします。
2. とりむね肉は1㎝の角切りにし、えびは背わたをとり、たまねぎは薄切りにします。
3. フライパンにバターを熱し、2を炒め、マッシュルームを加えてさらに炒め、塩・こしょうで調味します。
4. ホワイトソースを作り（118ページ参照）、2/3量と1・3を混ぜ合わせます。
5. グラタン皿にバターを塗り、4を入れ、残りのソースをかけてチーズをのせます。オーブン皿にのせ、自動加熱 おかず の グラタン を選択して焼きます。
6. 焼き上がったら、刻みパセリをかけます。

おかず ▶ グラタン ▶ スタート

（手動加熱の目安）

（コンベック ▶

▶

▶

）

白身魚とほうれん草のグラタン

材料●4人分	
白身魚（1切れ約100g）	4切れ
ほうれん草	1把
バター	大さじ2
白ワイン	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々
ホワイトソース（P.118参照）	3カップ
マッシュルーム（スライス）	小1缶
ピザ用チーズ	80g
ぬり用バター	少々
付け合わせ	
クレソン	適宜

作り方

1 ほうれん草は水洗いし、水滴をつけたまま葉と茎を交互に重ねてラップで包み、耐熱容器にのせ、葉菜を選択して加熱又は下ゆでし加熱後すぐに水に取ります。

2 1のほうれん草をよく絞って、3cm幅に切り、バターで炒めます。ここに白身魚を加えてさっと炒め、白ワイン・塩・こしょうで調味します。

3 ホワイトソースを作り（118ページ参照）、半量を2に加えます。残りのソースには、マッシュルームを入れます。

4 バターを塗ったグラタン皿にホワイトソースでからめた白身魚とほうれん草を入れ、マッシュルーム入りのソースをかけてチーズをのせます。オーブン皿にのせ、自動加熱 おかず の グラタン を選択して焼きます。

5 クレソンを添えます。

ひとことアドバイス

ホワイトソースを作るのが、めんどうな場合は、生クリームとマヨネーズを合わせて、ホワイトソースの代わりにしてもいいでしょう。生クリームがない場合は、牛乳や卵黄を加えるのも良いでしょう。

（作り方1ほうれん草）

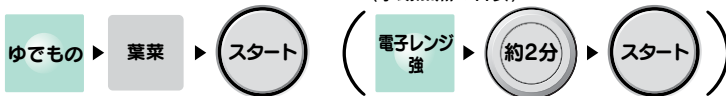
ゆでもの ▶ 葉菜 ▶ スタート

（手動加熱の目安）

（作り方4）

おかず ▶ グラタン ▶ スタート

（手動加熱の目安）

グラタン

■ほたて貝のコキール■

材料●4人分

ほたて貝……………………8個
白ワイン ……………………適宜
ブロッコリー………………8房
ホワイトソース(P.118参照)…2カップ
粉チーズ ……………………少々
ぬり用バター………………少々

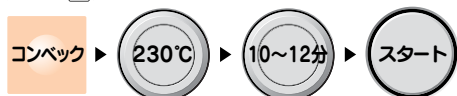
作り方

1. ほたて貝は2枚にスライスし、白ワインをふりかけます。
2. ブロッコリーは食塩水につけてアク抜きし、耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップをし、葉菜を選択して加熱又は下ゆでします。
3. ホワイトソースを作ります。(118ページ参照)
4. バターを塗ったコキール皿(耐熱容器)に、ほたて貝・ブロッコリーをのせ、3のホワイトソースをかけて粉チーズをふります。
5. 4をオーブン皿にのせ、約230℃のコンベックで10～12分焼きます。

(作り方2ブロッコリー)

ゆでもの ▶ 葉菜 ▶ スタート

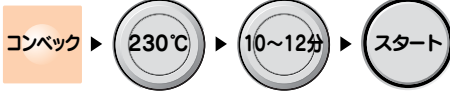
(手動加熱の目安)

(作り方5)

なすとトマトのグラタン

材料●4人分

材料	分量
なす	4本
サラダ油	適宜
トマト(大)	2個
たまねぎ	1個
にんにく	1片
豚ひき肉	100g
ベーコン	2枚
バター	30g
薄力粉	大さじ3
パン粉	適宜
ピザ用チーズ	80g
Ⓐ ブイヨン	100mℓ
Ⓐ 塩	小さじ1/2
Ⓐ こしょう	少々
Ⓐ 砂糖	小さじ1
Ⓐ ケチャップ	大さじ3
Ⓐ ウスターソース	大さじ1
Ⓐ 白ワイン	大さじ1
Ⓐ デミグラスソース	50g
Ⓐ ローリエ(月桂樹の葉)	1枚
ぬり用バター	少々
パセリ	少々

作り方

1. なすは斜め輪切りにし、水にさらしてアクを抜きます。水気をよくふきとり、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べ、サラダ油を少量かけます。**約230℃**の**コンベック**で**10～12分**焼きます。
2. トマトは皮をむき、輪切りにします。
3. たまねぎ・にんにくはみじん切りにし、バターで炒め、豚ひき肉と1cm幅に切ったベーコンを加え、さらに薄力粉を加えて炒めます。
4. 3にⒶを加えて煮詰めます。
5. グラタン皿にバターを塗り、なすとトマトを交互に並べ、4のソースをかけ、チーズとパン粉をのせます。オーブン皿にのせ、自動加熱 おかず の グラタン を選択して焼きます。
6. 焼き上がったら刻みパセリをかけます。

グラタン

おもちのグラタン

材料●4人分

たまねぎ……1個
しめじ……1パック
カニ缶……100g
バター……適宜
ホワイトソース(P.118参照)…3カップ
もち(1切れ約50g)……8切れ
ピザ用チーズ……80g
ぬり用バター……少々
パセリ……少々

作り方

1 たまねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐします。

2 ホワイトソースを作ります。(118ページ参照)

3 鍋にバターを溶かし1を炒め、2のホワイトソースを加え、汁を切ったカニも入れます。

4 オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にもちを並べ、約230℃の コンベック で7~10分焼きます。バターを塗ったグラタン皿に焼いたもちを並べ、3を注ぎ、チーズをのせます。オーブン皿にのせ、自動加熱 おかず の グラタン を選択して焼きます。

5 焼き上がったら、刻みパセリをかけます。

(作り方4もち)

(作り方4グラタン)

おかず ▶ グラタン ▶ スタート

(手動加熱の目安)

●食品の重量と目安●

知っておくと便利

料理を作るとき、すべてカンで作っていたのでは出来不出来の差が大きくてたいへんです。これを避けるために、材料や調味料を計量しておくとよいでしょう。計量するには、はかりを用いる・計量カップ・計量スプーンを用いるなどの方法があります。ここでは、目分量・手分量による重量の目安と計量カップ・計量スプーンによる重量の目安を紹介します。クックブックに書いてあります「カップ」「大さじ・小さじ」は、次の計量カップ・計量スプーンを使用しています。

●計量カップ……カップ1杯＝200㎖
●計量スプーン……大さじ1杯＝15㎖　小さじ1杯＝5㎖

計量カップ・計量スプーンによる重量の目安(g)

	食品名	カップ200㎖	大さじ15㎖	小さじ5㎖
乳類	生クリーム	200	15	5
	スキムミルク	80	6	2
	粉チーズ	80	6	2
アルコール類	清酒	200	15	5
	みりん	230	18	6
穀類	米	160	—	—
	ご飯	120	—	—
	小麦粉	100	8	3
	パン粉(乾)	45	4	1

	食品名	カップ200㎖	大さじ15㎖	小さじ5㎖
調味料類	しょうゆ・みそ	230	18	6
	酢・塩	200	15	5
	トマトケチャップ	240	18	6
	トマトピューレ	210	16	5
	ウスターソース	220	16	5
	マヨネーズ	190	14	5
その他	干しぶどう	160	—	—
	ピーナッツ	120	—	—
	水	200	15	5
でんぷん類	片栗粉	110	9	3
	コーンスターチ	90	7	2

（作り方1フランスパン）

（作り方4）

オニオングラタンスープ

材料●4人分

- たまねぎ……………………大2個
- フランスパン（厚さ約1cm）……4枚
- バター……………………大さじ3
- コーンスターチ…………大さじ2
- ブイヨン……………………1ℓ
- 塩……………………………少々
- こしょう……………………少々
- ピザ用チーズ………………適宜
- パセリ………………………少々

作り方

1 フランスパンは、約1cmの厚さに切り、オーブン皿に網をセットした上にのせ、約250℃の コンベック で6～8分焼いてトーストしておきます。

2 鍋にバターを溶かし、薄切りにしたたまねぎを、きつね色になるまで炒めます。

3 きつね色になったら、コーンスターチを加え、しばらく炒め、ここにブイヨンを入れて煮つめ、塩・こしょうで調味します。

4 3を深めの耐熱容器に分け、1のパンを浮かせ、ピザ用チーズをのせます。オーブン皿にのせ、約250℃の コンベック で10～12分焼き、刻みパセリをかけます。

グラタン

目分量、手分量でも、おおよその目安がわかります。

目ではかる

1個の大きさ＝50gが基準です。

卵大の里いも約50g

卵大のじゃがいも約50g

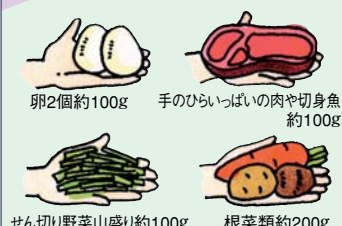
卵2個分のにんじん約100g

片手にのせる

卵2個約100g

手のひらいっぱいの肉や切身魚約100g

せん切り野菜山盛り約100g

根菜類約200g

	食品名	カップ200㎖	大さじ15㎖	小さじ5㎖
砂糖・甘味類	上白糖	110	9	3
	グラニュー糖	170	13	4
	粉砂糖	110	8	3
	水あめ はちみつ	290	22	7
油脂類	油 ラード バター ショートニング	180	13	4
豆類	あずき うずら豆	150	—	—

ホワイトソース

材料＼分量	1カップ	2カップ	3カップ	4カップ
バター	15g	30g	50g	70g
薄力粉	15g	30g	50g	70g
牛乳	½カップ	1カップ	1･½カップ	2カップ
ブイヨン	½カップ	1カップ	1･½カップ	2カップ
塩・こしょう	各少量			

作り方

1 鍋にバターを溶かし、薄力粉を加え、木じゃくしで焦がさないようによく炒めます。

2 そこへ牛乳とブイヨンを少しずつ加え、木じゃくしで鍋の底から混ぜます。とろみがつくまで煮て、塩・こしょうで調味します。

電子レンジの場合

1 大きめの深い耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたをせずに**電子レンジ強**で**1～2分**加熱し、よくかき混ぜます。

2 1に牛乳とブイヨンを少しずつ加えてよく混ぜ合わせます。ふたをせずにとろみがつくまで**電子レンジ強**で**8～9分**加熱し、途中2～3回泡立て器でかき混ぜ、塩・こしょうを加えて調味します。

（作り方1）
電子レンジ強 ▶ 1～2分 ▶ スタート

（作り方2）
電子レンジ強 ▶ 8～9分 ▶ スタート

VEGETABLES
野菜料理

●飾り切り●

知っておくと便利

●かぶ・大根

菊花かぶ・大根…酢のものなど。

かぶ・大根を立方体に切り、底を少し残して格子に切れ目を入れ、塩もみして、軽く水洗いしたあと、三杯酢につけます。花芯に赤唐辛子・ゆずの皮などをのせます。

●にんじん

ねじり梅…煮物など。

にんじんを正五角形に切り落とし、辺の中央を浅く切り込みます。頂点から切り込みに向かって花型に切り、花の中心に向けてねじるようにくぼみをつけます。

●れんこん

酢を入れて軽くゆで、甘酢につけます。

①花れんこん

3～4㎝長さに切り、穴と穴の間の部分に切り込みを入れ、穴にそって丸みを作りながら皮をむき、薄切りにします。

②矢羽根れんこん

皮を薄くむき、2㎝位の厚さに斜め切りにして中央に切れ目を入れ、左右に開いて矢羽根の形にします。

●きゅうり

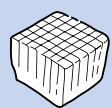
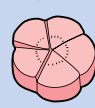
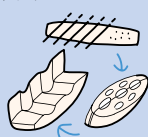
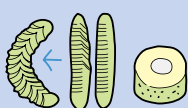
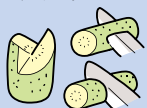
①くだ抜ききゅうり

芯を抜いて輪切りにします。

②蛇腹きゅうり

板ずりしたきゅうりに、厚みの半分位まで斜めに細かく切り込みを入れ、裏も同じ切り込みを入れて、塩水をつけ、しんなりさせてからねじります。

③切り違い

板ずりしたきゅうりを5㎝位の長さに切り、中央に切り込みを入れて両面から斜めに切り、2つに分けます。

野菜の切り方 基本6種

同じ素材でも、切り方によって表情が変わります。
たとえば、にんじん。素朴に、繊細に6パターンの切り方。
料理によって適したものを選んで応用して下さい。

さいの目切り
1㎝角の立方体に切ったもの。

面取り
煮物などで、煮くずれしないように、切り口の角を切り取ったもの。

シャトー切り
4～5㎝の長さに切り、縦4～6つ切りにして面とりをし、長めの卵形にしたもの。

短冊切り
長さ4～5㎝で幅1㎝位に細長くうす切りにしたもの。

拍子切り
長さ4～5㎝で1㎝角の棒状に切ったもの。

乱切り
形は違っていても、同じ位の大きさに切ったもの。

野菜の重ね焼き

材料●4人分(耐熱容器)

じゃがいも	2個(約300g)
たまねぎ	1個
バター	適宜
ピーマン	4個
トマト	2個
ピザ用チーズ	100g
生クリーム	150㎖
卵	M1個
ぬり用 バター	少々
塩	適宜
こしょう	適宜

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて5㎜幅の輪切りにし、水にさらします。
2. 1のじゃがいもは、耐熱容器にのせ、ラップをして 根菜 を選択し加熱又は下ゆでします。
3. たまねぎは薄切りにし、バターで炒めます。ピーマン・トマトは輪切りにし、トマトの水分をよく切っておきます。
4. 耐熱容器にバターを薄く塗り、野菜を斜めに並べるように重ねます。
5. 上から塩・こしょうをふり、チーズをのせます。生クリームと卵を合わせ、塩・こしょうしたものをかけます。
6. 5をターンテーブルの上にのせ約180℃の※ コンビ で20～23分焼きます。

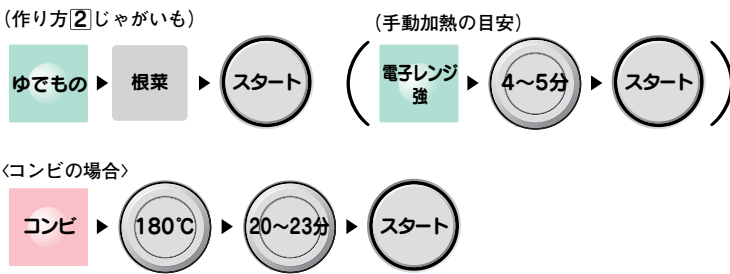
●ゆず
〈松葉切り〉
〈色紙切り〉
〈折れ松葉〉

●ねぎ
①白髪ねぎ
ねぎの白い部分を5㎝位の長さに切って開き、中のぬめりをとって重ねます。縦に細く切って冷水にさらします。
②花ねぎ
細い切り込みを入れて、水に放します。

●しょうが
筆しょうが
ゆでてから、甘酢につけます。根しょうがの根の先を、筆のような形にととのえます。

●レモン
〈輪切り〉
〈くし型〉
〈花型〉

●ゆで卵
〈輪切り〉
〈くし型〉
〈花型〉
〈たて切り〉

●ラディッシュ
〈変わり花〉
〈ばら〉
〈チューリップ〉

●なす
茶せんなす…揚げ物、煮物など。
なすの周囲に縦に何本も切り込みを入れ、火を通してから、なすの頭をつまんでねじります。

なすの肉詰め

材料●4人分

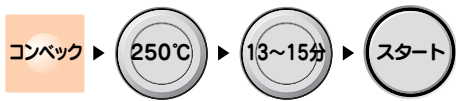
米なす ……2個
バター ……大さじ1
Ⓐ
- 合びき肉 ……200g
- パン粉 ……大さじ2
- 牛乳 ……大さじ2
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々

スライスチーズ ……4枚

ソース

Ⓑ
- デミグラスソース…大さじ2
- トマトケチャップ……大さじ3
- ブイヨン ……大さじ2
- こしょう ……少々

付け合わせ

グリンピース
ヤングコーン（缶詰）……各適宜

作り方

1. 米なすは縦半分に切り、水にさらします。
2. なすの水気をふき取り、スプーンで3㎜程度皮を残して中身をくり抜きます。
3. なすの身を粗くみじん切りにし、バターで炒めて冷まし、Ⓐと合わせてよく練ります。
4. 2のなすに3を詰め、スライスチーズを格子状にのせます。オーブン皿に網をセットし上にのせて、**約250℃**のコンベックで**13～15分**焼きます。

5 Ⓑを鍋に入れて煮詰め、ソースを作り、焼き上がった**4**にかけます。

ロールキャベツ

材料●4人分（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

キャベツ	8枚
ハンバーグ種（P.82参照）	半量
薄力粉	適宜
スライスベーコン	4枚
Ⓐ ブイヨン	600㎖
Ⓐ 塩	小さじ1/3
Ⓐ こしょう	少々
Ⓐ 白ワイン	大さじ1
Ⓐ ローリエ	1枚
パセリ	少々
オーブン用ペーパー	

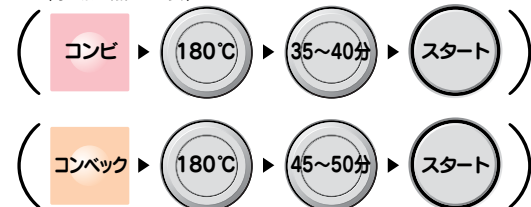
作り方

1 キャベツは水洗いし、厚い芯はそぎ、4枚ずつに分けて芯と葉先を交互に重ねてラップに包み、耐熱容器にのせ、**葉菜** **弱め** を選択し、加熱又は下ゆでします。

2 ハンバーグ種を半量作ります。（82ページ参照）

3 **1**のキャベツの内側に薄力粉をふり**2**の肉を8等分して包みます。

4 ベーコンを横半分に切り、ロールキャベツの上からおび状に巻いてようじで止めます。

5 ふた付きの深い耐熱性ガラス容器にⒶと**4**を入れ、容器の大きさに合わせて切ったオーブン用ペーパーの落としぶたをし、ふたをしてターンテーブルの上にのせ自動加熱 **おかず** の※**カレー・煮物** **弱め** を選択し調理します。
※コンベックの場合は、オーブン皿を使用します。

6 器に盛り、刻みパセリをかけます。

（作り方**1**キャベツ）
ゆでもの ▶ 根菜 弱め ▶ スタート

（手動加熱の目安）
（電子レンジ強 ▶ 2分30秒～3分 ▶ スタート）

おかず ▶ カレー・煮物 弱め ▶ スタート

（手動加熱の目安）
（コンビ ▶ 180℃ ▶ 35～40分 ▶ スタート）
（コンベック ▶ 180℃ ▶ 45～50分 ▶ スタート）

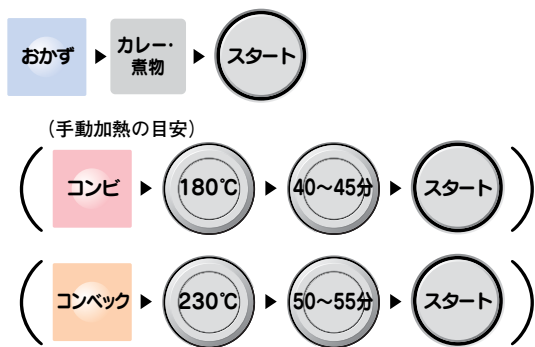
野菜料理

肉じゃが

材料●4人分（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

じゃがいも（1個約150g）　4〜5個
たまねぎ……………………………2個
牛薄切り肉 ………………………200g
グリーンピース ……………………適宜
Ⓐ
- 水………………………………2カップ
- 砂糖……………………………大さじ3
- 酒………………………………大さじ2
- みりん…………………………大さじ2
- しょうゆ ………………………70mℓ

サラダ油 ……………………………少々
オーブン用ペーパー

作り方

1 じゃがいもは皮をむいて4〜8つ割りに切り、たまねぎはくし切りにします。牛肉は3〜4cm長さに切ります。

2 フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒め、じゃがいももたまねぎも加えてさらに炒めます。

3 ふた付の深い耐熱性ガラス容器にあたためたⒶを合わせ、そこへ**2**を加えます。

4 容器の大きさに合わせて切ったオーブン用ペーパーの落としぶたをし、ふたをして、ターンテーブルの上にのせ自動加熱 **おかず** の※ **カレー・煮物** を選択し調理します。
※コンベックの場合はオーブン皿を使用します。

5 出来上がったらグリーンピースを散らします。
（ほくほくした『男爵』がよく合います。）

筑前煮

材料●4人分（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

ごぼう	1/2本（100g）
れんこん	100g
酢	少々
にんじん	100g
こんにゃく	1枚
干ししいたけ	4枚
たけのこの水煮	80g
とりもも肉	200g
サラダ油	少々
Ⓐ だし汁	200mℓ
Ⓐ しょうゆ	50mℓ
Ⓐ 砂糖	大さじ5
Ⓐ 酒	大さじ3
絹さや	適宜
オーブン用ペーパー	

作り方

1. ごぼう・れんこんは乱切りにし、酢水につけてアク抜きします。にんじんも乱切りにします。
2. 耐熱容器に1とひたひたの水を入れ 根菜 を選択し加熱又は下ゆでします。加熱後水気を切ります。
3. こんにゃくはサッとゆでて2cm角に切り、干ししいたけはもどして1/4に切り、たけのこは乱切りにします。
4. フライパンにサラダ油を熱し一口大に切ったとり肉を炒め、次に2と3も加えて炒めます。
5. ふた付の深い耐熱性ガラス容器にあたためたⒶを合わせ、4の具を加えます。
6. 容器の大きさに合わせて切ったオーブン用ペーパーの落としぶたをし、ふたをして、ターンテーブルの上にのせ自動加熱 おかず の※ カレー・煮物 弱め を選択し調理します。

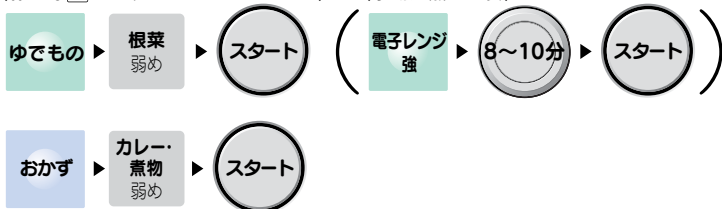
※コンベックの場合はオーブン皿を使用します。

7. 出来上がったら塩ゆでした絹さやを散らし、ふたをして少し蒸らします。

（作り方2ごぼう・れんこん・にんじん）
ゆでもの ▶ 根菜 弱め ▶ スタート

（手動加熱の目安）
（電子レンジ 強 ▶ 8〜10分 ▶ スタート）

おかず ▶ カレー・煮物 弱め ▶ スタート

（手動加熱の目安）
（コンビ ▶ 180℃ ▶ 35〜40分 ▶ スタート）
（コンベック ▶ 230℃ ▶ 40〜45分 ▶ スタート）

■ベークドポテト■

材料●4人分

じゃがいも	中4個
トッピング	
マッシュポテト（P.83参照）	100g
ベーコン	30g
マヨネーズ	適宜
ピザ用チーズ	適宜
バター	適宜
パセリ	適宜

作り方

1 じゃがいもは洗ってアルミホイルに包みます。オーブン皿に網をセットした上にのせ約**250℃**の**コンベック**で**30～40分**串が通るまで焼きます。十字に切り込みを入れて指で下部を押えて、開かせます。

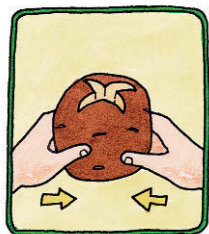
2 **1**のじゃがいもに、マッシュポテトを絞り、粗く刻んだベーコン・マヨネーズ・チーズ・バターを好みでのせます。

3 オーブン皿に網をセットし**2**をのせます。**約250℃**の**コンベック**で**6～8分**焼きます。

4 焼き上がったら、刻みパセリをかけます。

ひとことアドバイス

ポテトの下部を両手の親指と人さし指で持ち上げるようにして押さえると、切り口がきれいに開きます。

※バターを切り口に乗せるだけでもおいしくいただけます。

（作り方**1**じゃがいも）

（※じゃがいもの大きさにより、焼き時間が異なります。）

（作り方**3**）

ポテトロスティ

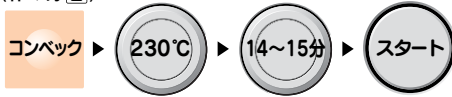
材料●18cmリング型1個分

じゃがいも	中10個
塩	少々
こしょう	少々
バター	80g
牛乳	50mℓ
卵	M1個
ベーコン	3枚
スライスチーズ	4枚
プチトマト	適宜
ぬり用バター	適宜
薄力粉	適宜
付け合わせ	
パセリ	少々

作り方

1 じゃがいもは洗って皮ごと丸のまま耐熱容器にのせ、5個ずつ2回に分け、ラップをして**根菜**を選択し加熱又は下ゆでします。皮をむいて熱いうちにつぶし、塩・こしょう・バター・牛乳・溶き卵を加えて混ぜ、マッシュポテトを作り冷まします。

2 リング型にマッシュポテトがくっつかないように、全体にバターをしっかり塗って、上から薄力粉をふり、1の3/4を入れます。オーブン皿にのせ、**約230℃**の**コンベック**で**14〜15分**焼き、型から耐熱性の皿の上に抜きます。

3 型抜きしたリング型のマッシュポテトにベーコン・チーズ・プチトマトをのせます。

4 残りの1/4のマッシュポテトを絞って飾り、オーブン皿にのせ、**約230℃**の**コンベック**で**8〜10分**焼きます。

5 焼き上がったらパセリを飾ります。

※リング型や耐熱性の皿が熱くなるため、取り扱いには注意して下さい。

（作り方1じゃがいも）
ゆでもの ▶ 根菜 ▶ スタート

（手動加熱の目安）
（電子レンジ強 ▶ 9〜10分 ▶ スタート）

（作り方2）
コンベック ▶ 230℃ ▶ 14〜15分 ▶ スタート

（作り方4）
コンベック ▶ 230℃ ▶ 8〜10分 ▶ スタート

野菜料理

INDEX さくいん

◇もし本誌に乱丁、落丁などありましたら下記印刷会社にお送りいただければお取替え致します。
〒451-0045 名古屋市西区名駅3-6-20 福田ビル5F
岡村印刷工業株式会社 名古屋営業所
TEL 052（586）6411

COOK BOOK

S51E-090(03)
110600 ◎
DP000004794310